ใช้สาระ ชนะมาร ๑



ใช้สาระ ชนะมาร ๑

เชื่อด่วน ชวนดู

ความเห็นผิด
ปิดบังหัวใจคนอย่างน่ากลัว
เหมือนความมืดในภาชนะที่คว่ำไว้
แสงสว่างจ้าแค่ไหน ก็เข้าไม่ได้

ใช้สาระ ชนะมาร เล่ม ๑ เชื่อด่วน ชวนดู

พระอาจารย์ชยสาโร

ISBN 978-616-7930-11-4

หากท่านใดประสงค์จะพิมพ์แจกเป็นธรรมทาน โปรดติดต่อ
มูลนิธิปัญญาประทีป หรือ โรงเรียนทอสี
๑๐๒๓/๔๗ ซอยปรีดีพนมยงค์ ๔๑
สุขุมวิท ๗๑ เขตวัฒนา กทม. ๑๐๑๑๐
โทรศัพท์ ๐-๒๗๑๓-๓๖๗๔
https://jayasaro.panyaprateep.org

พิมพ์ครั้งที่ ๑	: ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๖๐ จำนวน ๕,๐๐๐ เล่ม
บรรณาธิการคัดกรอง	: พระมหากีรติ ธีรปัญโญ / ศรีวรา อิสสระ
บรรณาธิการคัดสรร	: มนตรี ศิริธรรมปิติ
ภาพปกสีน้ำ	: รุ่งศักดิ์ ขุนทิพย์
ออกแบบปก	: กฤษดา ไพบูลย์นุกูลกิจ
จัดเรื่องเป็นเล่ม	: เกศแก้ว ทองจรูญ / อกนิษฐ์ ศรีสุทธิวงศ์ โกวิท พุทธิสถาพร
พิสูจน์อักษร	: ไศลทิพย์ จารุภูมิ / อำนาจ จิวพานิชย์
ประสานงานการพิมพ์	: บริษัท อู้ฟู่ จำกัด โทร. ๐๘-๙๑๖๘-๙๐๗๗
พิมพ์ที่	: บริษัท โรงพิมพ์อักษรสัมพันธ์ (1987) จำกัด โทรศัพท์ ๐-๒๔๒๘-๗๕๐๐

คำอนุโมทนา

เมื่อสองปีที่แล้ว คุณมนตรี ศิริธรรมปิติ ได้ขออนุญาตคัดเลือกและเรียบเรียงข้อธรรมะจากพระธรรมเทศนาและหนังสือต่าง ๆ ของอาตมา เพื่อจัดพิมพ์และแจกเป็นธรรมทานในโอกาสที่อาตมาจะมีอายุครบ ๖๐ ปี ในเดือนมกราคม ๒๕๖๑ หนังสือ 'ใช้สาระ ชนะมาร' ชุดนี้จึงเป็นผลงานที่เกิดจากความศรัทธาและความเพียรอย่างต่อเนื่องของโยมมนตรี โดยมี พระมหากีรติ ธีรปัญโญ เป็นที่ปรึกษาและให้กำลังใจ อาตมาขออนุโมทนาโยมมนตรี พระมหากีรติ และทุก ๆ คนที่มีส่วนร่วมในการทำหนังสือชุดนี้ให้สำเร็จเพื่อประโยชน์สุขของผู้ใฝ่ธรรมทั้งหลาย

อาตมารู้สึกภาคภูมิใจที่ได้มีโอกาสเดินทางจากบ้านเกิดที่ประเทศอังกฤษ เพื่อมาอุปสมบทในประเทศไทยตั้งแต่อายุยังน้อย และปลาบปลื้มใจเป็นอย่างยิ่งที่ได้มีพระเดชพระคุณหลวงพ่อชาเป็นพระอุปัชฌาย์ อาตมาถือว่า งานเผยแผ่ธรรมเป็นโอกาสตอบแทนบุญคุณของครูบาอาจารย์ และเป็นการมีส่วนร่วมในการเสริมสร้างสิ่งดีงามในสังคมไทย อาตมาจึงขออนุโมทนา และขออำนาจคุณพระศรีรัตนตรัยคุ้มครองรักษาทุกคนที่ช่วยทำสื่อต่าง ๆ ของอาตมา และทุกคนที่อ่านแล้วพยายามพิสูจน์ธรรมะที่ได้รับ

พระอาจารย์ชยสาโร
ธันวาคม ๒๕๖๐

คำนำ

---

๖๐ ปี ที่ตะวันพบ

๖๐ ปีที่แล้ว ณ จุดกึ่งพุทธกาล ถ้านับแบบตะวันออก คือปี พ.ศ. ๒๕๐๐ เด็กชายฌอน ชิเวอร์ตัน ได้ถือกำเนิดขึ้นทางฟากฝั่งตะวันตกที่สหราชอาณาจักรอังกฤษ เติบโตและผ่านการใช้ชีวิตเหมือนวัยรุ่นทั่วไปในประเทศนั้น มีการลองผิดลองถูก แต่ด้วยนิสัยรักการอ่านและเป็นคนชอบคิด ค้นคว้า พาให้มาพบคำสอนพระพุทธศาสนาผ่านหนังสือในห้องสมุด แล้วทำให้เกิดมีคำถามต่อชีวิตว่า “ชีวิตที่ดีมีสาระนั้นมีไหม แล้วถ้ามี มันเป็นอย่างไร” จึงได้ออกเดินทางแสวงหาคำตอบสู่โลกภายนอกอันกว้างใหญ่ไปยังดินแดนในหลากหลายประเทศ จนในที่สุดพบว่าคำตอบอยู่ที่การพัฒนาโลกภายในคือจิตใจนี้เอง จากนั้นจึงได้ข้ามน้ำข้ามทะเลมายังฟากฝั่งตะวันออก มาฝากตัวเป็นลูกศิษย์พระโพธิญาณเถร (ชา สุภัทโท) แห่งเมืองดอกบัว ได้เกิดใหม่ใต้ร่มกาสาวพัตร์ มีฉายาว่า ‘ชยสาโร-ผู้มีชัยในสาระ’

ผ่านไป ๖๐ ปี พอดีกับจุดกึ่งพุทธกาลที่นับแบบตะวันตก คือในปี พ.ศ. ๒๕๖๐ ในยามที่คุณค่าแท้ของพุทธศาสนาในประเทศไทยกำลังเสื่อมถอย แต่คุณค่าเทียมกลับเฟื่องฟูขึ้น จากเด็กชายคนเดียวกันนี้ที่ได้เติบโตในร่มเงาพระพุทธศาสนา ผ่านการฝึกฝน อบรม พัฒนาตนตามคำสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ดูดซับข้อวัตรปฏิบัติตามแบบวัดป่าทางภาคอีสาน กลายมาเป็นเพชรเม็ดงาม ส่องประกายสว่างไสวให้กับพุทธศาสนิกชนจำนวนมาก จากฝรั่งที่ไม่รู้จักภาษาไทยเลย ได้พัฒนาจนสามารถสั่งสอนอบรมธรรมะ แก่ลูกศิษย์ชาวไทยด้วยภาษาไทยที่เรียบง่าย แต่ลึกซึ้ง กลั่นออกมาจากประสบการณ์ตรงในการปฏิบัติของท่าน จากมุมมองที่เป็นคนช่างสังเกต คำสอนของท่านทรงคุณค่าและเปี่ยมด้วยความหมายที่ช่วยกระตุกให้เราหลุดจากความประมาท และกระตุ้นให้เราเพียรพยายามในการบำเพ็ญบุญกุศล ให้กลับมาใช้ชีวิตบนเส้นทางของสติปัญญา ท่ามกลางความวุ่นวายในกระแสโลกที่เปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว

กว่าหลายสิบปีที่พระอาจารย์ชยสาโรได้อบรมสั่งสอนลูกศิษย์ชาวไทย คำสอนที่มีคุณค่ามากมายหลากหลายเหล่านี้ ในต่างสถานที่และต่างวาระ ได้นำมารวบรวมไว้ในที่เดียวกัน ด้วยการจัดหมวดหมู่อย่างเป็นระบบ เพื่อให้ผู้ที่สนใจศึกษาปฏิบัติธรรมแต่มีเวลาน้อย ได้พอมองเห็นภาพรวมของระบบคำสอนขององค์สมเด็จพระศาสดาอันเป็นการศึกษาที่สมบูรณ์แบบที่สุดเท่าที่เคยมีมาในโลก ผ่านภาษาสละสลวยของท่านพระอาจารย์

เพชรคือคำสอนที่พระพุทธองค์ทรงฝากไว้เหล่านี้ ได้ผ่านการเจียระไนให้งดงามด้วย ๖๐ ปีแห่งประสบการณ์ชีวิตของท่านพระอาจารย์ ๖๐ ปี แห่งการหลอมรวมภูมิปัญญาตะวันตกและตะวันออกเข้าด้วยกัน กำลังรอให้พวกเราเข้าไปทำความเข้าใจ สืบสานให้ธำรงอยู่ พินิจดูประทีปแห่งปัญญา เพื่อนำไปศึกษาปฏิบัติให้ส่งผลกว้างไกลออกไป เพื่อประโยชน์และความสุขแก่หมู่ชนจำนวนมาก... ตราบจนสิ้นกาลนาน

ศิษย์พระอาจารย์
ธันวาคม ๒๕๖๐

สารบัญ

ตะวันต้น ที่ ‘ตน’ พบ

อาตมาเป็นชาวอังกฤษ
เกิดในประเทศที่ไม่มีพระพุทธศาสนา
ตอนเด็กสุขภาพไม่ดี เป็นโรคหืด
ทุกปีมีหลายวันที่ไม่ได้ไปโรงเรียน
ทำให้เกิดนิสัยชอบอยู่คนเดียว
ชอบอ่านหนังสือ ชอบคิดค้นคว้า
พิจารณาเรื่องชีวิตของตัวเอง
พออายุ ๑๕ - ๑๖ ปี ก็เกิดความสงสัยว่า
เราเกิดมาทำไม
สิ่งสูงสุดที่มนุษย์ควรจะได้คืออะไร
ในโลกนี้ชีวิตที่ประเสริฐมีไหม
และชีวิตที่ประเสริฐคืออะไร

จนกระทั่งวันหนึ่ง
ได้พบหนังสือคำสอนของพระพุทธเจ้า
อ่านหนังสือหน้าแรกก็สะดุ้ง
เกิดความศรัทธาเลื่อมใสว่า นี่คือความจริง
ไม่มีความรู้สึกว่า นี่คือปรัชญาของเอเชีย
หรือเป็นของแปลกๆ แต่มีความรู้สึกเหมือนกับว่า
พระพุทธเจ้าสามารถเอาความคิดที่ลึกซึ้งของเรา
ออกมาพูดเป็นภาษาคน
เพราะฉะนั้นการได้พบพระพุทธศาสนา
เท่ากับการได้พบตัวเอง

เพื่อนนอก เพื่อนใน

หน้า ๗

สุขที่ประณีต

ต่อมาได้อ่านหนังสือของนักคิดฝรั่งเกิดความเข้าใจว่า
ปัญญาเกิดจากประสบการณ์โชกโชน
อาตมาจึงออกจากบ้าน เดินทางระเหเร่ร่อนไปหลายประเทศ
อายุยังไม่ถึง ๒๐ ปี ก็เที่ยว ๒๐ กว่าประเทศแล้ว
รู้สึกพอใจว่า ได้กำไรทุกวัน ด้วยความเชื่อว่า
ความสุขคือปัญญา ปัญญาเกิดจากประสบการณ์
วันหนึ่งหลังจากที่ไม่ได้อยู่บ้านเกือบสองปี
อาตมานั่งอ่านหนังสือรวบรวมพระสูตร
อ่านแล้วสะดุ้ง ในพระสูตรพระสูตรหนึ่ง
พระพุทธองค์ตรัสว่า พระตถาคตจะสอนเธอทั้งหลาย
ถึงเรื่องทั้งหมดคือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์
เหล่านี้คือทั้งหมดในชีวิตของมนุษย์
อาตมาฉุกคิดได้ทันที สำนึกตัวเลยว่า
การหาประสบการณ์ชีวิตของเราเป็นแค่การสะสมสัญญาเท่านั้น
เป็นเหมือนกับความฝัน ที่เมื่อตื่นขึ้นแล้ว
ก็เหลือแต่เพียงความทรงจำ ซึ่งคือสัญญา

อาตมาจึงรู้สึกว่า ปัญญาที่จะได้จากการแสวงหาต่อไป
ยังคงผิวเผิน ความสุขที่จะได้ก็ยังกวัดแกว่ง
เป็นความสุขที่คับแคบ มีขีดจำกัด มีช่วงอายุสั้นมาก
ปัญญาและความสุขที่เราต้องการ อยู่ภายในมากกว่า
สัมมาทิฐิและฉันทะที่จะหาความสุขที่ประณีตกว่านั้น
ที่เลิศประเสริฐกว่านั้นจึงเกิดขึ้น
การที่จะเลิกดิ้นรน เลิกกระสับกระส่าย
กระวนกระวายกับโลกียสุขนั้นไม่ใช่ของยากจนเกินไป
แต่ผู้ที่จะทำได้นั้น ต้องเห็นข้อบกพร่องของมัน
แล้วเกิดความต้องการความสุขที่สูงกว่า
ประณีตกว่า และปราศจากโทษ

สร้างประโยชน์

ถ้าพูดภาษาไทยไม่ได้
หรือพูดไม่เก่ง ก็จะช่วยคนได้น้อย

ที่อาตมาพูดภาษาไทยได้ดี
เพราะคิดตั้งแต่บวชใหม่ๆ ว่า
เราเป็นพระผู้อยู่ได้ด้วยน้ำใจชาวบ้าน
ประพฤติปฏิบัติธรรมได้เพราะชาวบ้าน
ต่อไปในอนาคตจะต้องหาทางตอบแทนบุญคุณ
พระจะตอบแทนพระคุณได้อย่างไร ถ้าไม่ใช้ปาก
ถ้าพูดภาษาไทยได้ คงจะช่วยคนได้มาก
นั่นคือความตั้งใจ

อาตมาจึงมีฉันทะ ความพอใจ
และมีกำลังใจในการเรียนภาษาไทย
เพราะมีเป้าหมายชัดเจน
ไม่ใช่เรียนเพื่อจะเป็นคนเก่งภาษาอย่างเดียว
แต่เพื่อจะได้สร้างประโยชน์แก่ญาติโยมให้มาก

อะไรนะ

หน้า ๕๖

ชีวิตที่สมบูรณ์

ตอนเรียนชั้น ม.๕ ม.๖ อาตมาเขียนบทความ
จำได้ว่าคุณครูท่านแก้ด้วยปากกาแดง ท่านบอกว่า
คำถามทุกข้อไม่ใช่ว่าจะมีคำตอบเสมอไป
คำถามบางคำถามตั้งได้ แต่ไม่ตั้งดีกว่า

คำถามที่คนชอบถามกันแต่ไม่ถามดีกว่า เรียกว่าตั้งคำถามผิด
คือฝรั่งถามว่า What is the meaning of life?
เป็นคำถามที่ฟังเผินๆ เหมือนกับมีความหมาย
แต่ถ้าเราดูจริงๆ นี่เป็นคำถามที่ไม่มีความหมาย
แล้วถามว่า ชีวิตนี้มีความหมายอะไร อะไรคือความหมายของชีวิต
คำถามนั้นก็ไม่มีความหมาย

ธรรมเทศนา ณ บ้านบุญ ปัญญาเรื่องความสุข

๑๔ กรกฎาคม ๒๕๕๙

อาตมาจึงเสนอว่า คำถามนี้ควรจะเปลี่ยนเป็นว่า
อะไรคือสิ่งที่ให้ความหมายกับชีวิต
ไม่ใช่ว่ามันมีความหมายในสิ่งที่เราสามารถค้นคว้า
หรือค้นพบในสิ่งที่เรียกว่าชีวิต
แต่ให้เราหันมาสนใจว่า ต้องอยู่อย่างไร
ดำเนินชีวิตอย่างไร จึงจะมีความหมาย
พระพุทธศาสนาถือว่า สิ่งที่ทำให้ชีวิตมีความหมาย ทำให้ชีวิตมีค่า
สองสิ่งง่ายๆ คำธรรมดาๆ ก็คือ ประโยชน์ กับ ความสุข
พระพุทธองค์ตรัสไว้ว่า ชีวิตที่สมบูรณ์คือ
ชีวิตที่มีการสร้างประโยชน์ตน ประโยชน์คนอื่น
สร้างความสุขตน สร้างความสุขผู้อื่น

ธรรมเทศนา ณ บ้านบุญ ปัญญาเรื่องความสุข

๑๔ กรกฎาคม ๒๕๕๙

เถลไถลเพราะไม่ศึกษา

ตั้งแต่มาอยู่เมืองไทยครั้งแรก ๆ
รู้สึกทั้งแปลกใจ ทั้งเสียใจว่า
ทำไมวัดวาอารามที่นี่มีเป็นหมื่น พระสงฆ์มีเป็นแสน
แต่หลักการของพระพุทธศาสนาเข้าไปมีอิทธิพลต่อ
ค่านิยมของสังคมน้อยแค่นี้ ทำไมหลักการสำคัญ ๆ
ทางพระพุทธศาสนาซึ่งเราเคยมั่นใจอย่างยิ่งว่า
น่าจะเป็นพื้นฐานของสังคมยอดเยี่ยม ไม่ค่อยปรากฏ
ที่มีอย่างชัดเจนและน่าชื่นใจคือ ความใจกว้าง
และความมีน้ำใจของคนไทย ซึ่งเป็นที่ยอมรับของคนทั่วโลก
แต่บางครั้งดูเหมือนว่า
สังคมไทยชอบเถลไถลไปในทางตรงข้ามกับ
คำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าโดยไม่ค่อยรู้ตัว
อาตมาเคยอ่านคำวิจารณ์ของคนต่างชาติ
หรือแม้แต่คนไทยเองซึ่งมองปัญหาสังคมว่า
เกิดจากอิทธิพลของพระพุทธศาสนา

อาตมารู้สึกคัดค้านและไม่สบายใจ
เพราะเห็นปัญหาต่างๆ มีเหตุสำคัญในทางตรงกันข้าม
คือการที่เราขาดการศึกษาในหลักธรรม
ทำให้ไม่ศรัทธา ไม่จริงใจ
และขาดความสามารถในการนำคำสั่งสอน
ของพระพุทธเจ้ามาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน
เรายังไม่เข้าถึงแก่นของศาสนาพุทธ
เรายังพอใจแค่สิ่งที่เป็นเปลือกของศาสนาเท่านั้น

เพื่อนนอก เพื่อนใน

หน้า ๒๓

กลั่นกรองด้วยหลักการ

เมื่อไม่นานนี้อาตมาคุยกับคนจบ MIT
(Massachusetts Institute of Technology) คนหนึ่ง
ในสายตาของโลกคงต้องนับว่า ฉลาดมาก
อาตมาถามเขาว่า อริยมรรคมีองค์ ๘ คืออะไร
เขาบอกว่า เดี๋ยวๆ รู้สึกจะเคยเรียนในชั้น ม.๒ - ม.๓
นี่ไม่ใช่เรื่องตลกนะ หรือถ้าตลก ก็ตลกร้าย
เป็นสิ่งที่น่าเป็นห่วงมากกว่า
ถ้าเด็กที่เรียนถึงระดับนี้ ยังไม่รู้ว่า มรรค ๘ คืออะไร
แล้วสังคมเราจะไปรอดหรือ
จะเป็นสังคมพุทธแต่ชื่อใช่ไหม

๑๙

การรับอิทธิพลจากต่างประเทศที่น่ากลัวที่สุด
ไม่ได้อยู่แค่เพียงวัตถุต่างๆ หรือวัฒนธรรมที่ตามองเห็นเท่านั้น เช่น
พวกร้านฟาสต์ฟู้ดต่างๆ และพวกวัฒนธรรมบริโภคนิยม
แต่ที่น่ากลัวยิ่งกว่านั้นคือ แนวความคิดที่เป็นปฏิปักษ์
ต่อการดำเนินชีวิตที่ดีงาม ก็ไหลเข้ามาอยู่เรื่อยๆ
และเมื่อเราไม่รู้จักของดีของตัวเอง
ที่เราต้องทะนุถนอมและรักษาไว้
เราก็ไม่มีหลักตัดสินว่าจะรับอะไรบ้าง และรับอย่างไร
เพราะการกลั่นกรองสิ่งแปลกใหม่ที่จะเข้ามานั้น
ต้องมีหลัก ต้องมีจุดยืนของตัวเอง

เพาะปัญญา

หน้า ๕

ปริญญาบัตร ปัญญาปฏิบัติ

เมื่อเราเห็นความล้มเหลวของเศรษฐกิจ
หรือปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้น
คอร์รัปชันที่เห็นได้ชัดในเกือบทุกวงการ
สิ่งที่สังเกตได้ไม่ยากคือ ผู้ที่มีพฤติกรรมที่เป็นโทษต่อสังคม
มีผู้จบปริญญาตรี ปริญญาโท ปริญญาเอก
ร่วมด้วยจำนวนไม่น้อย ซึ่งเป็นบทพิสูจน์ว่า
ความรู้สึกผิดชอบชั่วดี ความคิดสร้างสรรค์
ความคิดที่เชิดชูความถูกต้องมากกว่าสิ่งถูกใจ
ไม่จำเป็นที่จะเกิดขึ้นโดยอัตโนมัติพร้อมกับปริญญาบัตร
ถ้าหากว่าเรากำลังเป็นทุกข์ กำลังร้องไห้
กับลูกที่จบการศึกษาชั้นสูงที่กำลังมีปัญหา
เราเอาใบปริญญาบัตรมาเช็ดน้ำตาเราได้ไหม
อาตมาว่า ปริญญาบัตรไม่มีความหมายอะไรเลย

การที่จะสร้างเด็กให้มีวุฒิภาวะ
สร้างเด็กให้ฉลาดในวงกว้าง มีความฉลาดรอบตัว
ต้องไม่ถือว่าคุณธรรม จริยธรรม
หรือศาสนธรรมเป็นแค่ของประดับ
หรือเป็นเรื่องเล็กน้อย
แต่ต้องถือว่าเป็นแก่นแท้ของชีวิต
หลวงพ่อชาซึ่งเป็นครูบาอาจารย์ของอาตมาเคยปรารภว่า
ถ้าได้เข้าถึงพุทธศาสตร์แล้ว การเรียนศาสตร์อื่นๆ
จะเป็นไปในทางที่ถูกต้องและนำไปสู่ประโยชน์

เพาะปัญญา

หน้า ๗

ปรัชญา ปัญญา

ระบบปรัชญาต่างๆ ทั้งหมดของตะวันตก
ขอให้จำไว้ให้ดีว่าเป็นปรัชญา เป็นแนวคิดของปุถุชน
จะเห็นว่าระบบความคิดที่ถือว่าเฉียบแหลมที่สุดของฝรั่ง
อย่างเช่น ของคาร์ล มาร์กซ์ ของซิกมันด์ ฟอยด์ เป็นต้น
ไม่กี่สิบปี ก็ทิ้งทั้งหมด

ไม่เหมือนปัญญาที่เกิดขึ้นกับพระพุทธเจ้า
คือ ผู้ที่รู้โลกและชีวิตตามความเป็นจริง
กว่า ๒,๕๐๐ ปี ยังไม่มีนักวิทยาศาสตร์คนไหน
ที่สามารถพิสูจน์ว่า คำสอนของพระพุทธเจ้าผิดแม้แต่ข้อเดียว
๘๔,๐๐๐ พระธรรมขันธ์ มีข้อไหนที่ผิด
นี่คือความล้ำค่าของคำสอนของพระพุทธเจ้า
ถ้าเราสามารถพัฒนาการศึกษาวิถีพุทธได้
เมื่อวานนี้อาตมาก็พูดว่า เป็นไปได้ภายในไม่กี่สิบปี
คนทั่วโลกจะมาศึกษาที่นี่ได้
เพราะว่าระบบการศึกษาในทุกประเทศมีปัญหามาก
การศึกษาของอังกฤษก็มีปัญหามาก เปลี่ยนไปเปลี่ยนมา
มันเป็นเรื่องของทิฐิ ความคิดเห็น
ซึ่งมันก็กลับไปกลับมา ไม่มีที่ตกลง
ไม่มีข้อยุติสักที

ศาสนาคือวิชาดับทุกข์

เมื่อเราพูดถึงศาสนา หลายคนไม่ค่อยเข้าใจว่า ศาสนาคืออะไร
ทุกวันนี้ชาวอังกฤษส่วนใหญ่ก็จะไม่ค่อยเข้าใจ
คนจำนวนไม่น้อยชอบบอกว่า ฉันไม่มีศาสนาและไม่ต้องการที่จะมี
ไม่เห็นจะจำเป็นอะไร ไม่มีก็ไม่เดือดร้อนอะไร
เขาพูดอย่างนี้ เพราะเขาเข้าใจว่าศาสนาคือสถาบัน
ศาสนาคือพิธีกรรม ศาสนาคือคัมภีร์และการร้องเพลง
ศาสนาเป็นสิ่งนอกตัวเขา เมื่อเขาบอกว่า เขาไม่ต้องการศาสนา
หมายความว่าเขาขี้เกียจไปโบสถ์ ขี้เกียจไปฟังบาทหลวงสอน
ไม่อยากจะไปเสียเวลาอันมีค่าด้วยการร่วมพิธีกรรมต่างๆ
ฉะนั้น เขาจึงถือว่าเขาเป็นคนไม่มีศาสนา...สบายกว่า

สำหรับชาวพุทธเรานั้น
น่าจะมีความเข้าใจเรื่องศาสนาลึกซึ้งกว่านั้น
คือเข้าใจว่าศาสนาที่แท้จริง คือวิชาดับความทุกข์ในจิตใจมนุษย์
ถ้าเข้าใจอย่างนี้แล้วจะเห็นว่า
ตราบใดที่มนุษย์เรายังมีความทุกข์ เราจำเป็นต้องมีศาสนา
เพราะศาสนาในแง่ที่เป็นศาสนธรรมเท่านั้น
ที่จะดับความทุกข์ในจิตใจของมนุษย์ได้
และนำพาจิตใจของมนุษย์
ไปสู่ความสุขที่แท้จริงหรือความเป็นอิสระ

กระโถน กระถาง

ระบบเชื่อ ระบบชี้

ศาสนาที่เกิดขึ้นในตะวันออกกลาง เช่น
ศาสนายิว ศาสนาคริสต์ ศาสนาอิสลาม
เป็น Belief System หรือเป็นระบบความเชื่อ
ผู้ที่นับถือศาสนาเหล่านั้นจะมองศาสนาว่า
เป็นเครื่องยึดเหนี่ยวทางจิตใจ
จุดเด่นของศาสนาเหล่านั้นอยู่ที่ ศรัทธา
เมื่อมีการเน้นศรัทธา สิ่งที่เป็นศัตรูที่ทุกคนกลัว
ไม่อยากให้มีเลยก็คือ ความสงสัย ทำให้ต้องคอยระแวง
และรังเกียจสิ่งหรือบุคคลที่ชวนสงสัยในคำสอนที่ตนนับถือ
ศรัทธาที่ขาดปัญญาย่อมล่อแหลมต่ออันตราย ๒ รูปแบบ
หนึ่งคือความงมงาย และสองคือความบ้าคลั่งในคำสอน

ศาสนาพุทธเป็น Education System หรือ ระบบการศึกษา
เป็นระบบการศึกษาที่อุดมสมบูรณ์ที่สุดที่เคยปรากฏอยู่ในโลก
และคุณธรรมหลักของศาสนาคือ ปัญญา
ศาสนาพุทธเราไม่รังเกียจความสงสัย
แค่ถือว่าเป็นบทเรียน เราฝึกให้รู้เท่าทันความสงสัยด้วยปัญญา
ศรัทธาของชาวพุทธคือ ศรัทธาเชื่อมั่นในการตรัสรู้
ขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เรียกว่า 'ตถาคตโพธิสัทธา'
เจ้าชายสิทธัตถะได้บรรลุสัมมาโพธิญาณในฐานะมนุษย์คนหนึ่ง
และในขณะนั้นได้พิสูจน์ถึงศักยภาพของมนุษย์ที่จะบรรลุธรรม
ด้วยความพากเพียรพยายามของตน
ความเชื่อข้อที่สำคัญที่สุดคือ เมื่อพวกเราทั้งหลายเป็นมนุษย์
เราทุกคนย่อมมีศักยภาพในการบรรลุธรรม
ไม่ว่าจะเป็นชาวตะวันตก ตะวันออก ผู้ชาย หรือผู้หญิง

เรื่องเรือง เรื่องโรย

หน้า ๒

ระบบเชื่อ ระบบใช้

ชาวตะวันตกเจอชาวพุทธ
เกิดสนใจเรื่องพุทธ ก็มักจะถามว่า
"What do you believe in?"
คือมีหลักความเชื่ออย่างไรบ้าง
เขาเข้าใจว่า ศาสนาคือระบบความเชื่อ
ถือเอาศรัทธาเป็นหลักใหญ่
หรือเป็นแก่นแท้ของศาสนา
แต่เป็นที่น่าเสียดายว่า
ทุกวันนี้ชาวพุทธในเมืองไทยจำนวนไม่น้อย
กลับมองศาสนาด้วยสายตาชาวตะวันตก
ถ้ามองศาสนาพุทธเป็นระบบความเชื่อ ย่อมไม่มีทางจะเข้าใจ
หรือรับประโยชน์อย่างแท้จริงจากพุทธธรรมได้

๒๙

ศาสนาพุทธไม่ใช่ระบบความเชื่อ
แต่ศาสนาพุทธเป็นระบบการศึกษา
เรียนรู้ความจริงของชีวิต และปฏิบัติในสิ่งที่ตรงกับความจริงนั้น
ไม่ใช่เรื่องการเล่าเรียนอย่างเดียว
การศึกษาศาสนาพุทธคือ การฝึกความเป็นมนุษย์ของตน
ด้วยการเรียนรู้ และพัฒนากาย วาจา ใจ
ต้องพัฒนาชีวิตทุกด้าน
ทั้งพฤติกรรม จิตใจ และปัญญาพร้อมๆ กัน
เอกลักษณ์ของพุทธศาสนา
คือการสร้างปัญญาให้เป็นที่พึ่งของตน
คำสอนของพระพุทธศาสนาเหมือนยารักษาโรค
หรือเครื่องมือ มีไว้ให้ใช้
ไม่ใช่มีไว้ให้กราบไหว้เฉยๆ

อาณาจักรแห่งปัญญา

หน้า ๑๒

อุดมการณ์และความจริง

ในความเห็นของอาตมา ซึ่งอยู่เมืองนอกตั้งแต่เกิด
ภูมิปัญญาของตะวันตกที่เกี่ยวกับธรรมชาติของมนุษย์
ส่วนใหญ่ถ้าไม่ผิดพลาด ก็ผิวเผิน
แนวทางการพัฒาคนที่ทางตะวันตกเคยนิยมมากที่สุดคือ
การตั้งอุดมการณ์เอาไว้ว่า เราควรเป็นคนแบบไหน
แล้วพยายามเป็นอย่างนั้นให้มากที่สุด
ปัญหาของแนวทางนี้คือ
เมื่อขาดวิธีการที่ชัดเจน จะไม่ค่อยประสบความสำเร็จ
ผลคือผู้มีศรัทธามักจะรู้สึกว่า ตัวเองไม่ดี
เพราะไม่สามารถเป็นคนดีตามที่พระศาสดาต้องการ
ทำให้เอกลักษณ์ของนิสัยชาวตะวันตกโดยทั่วไป
ไม่ค่อยชอบหรือรักตัวเอง เพราะเชื่อว่าจริง ๆ แล้วตนไม่ดี

๓๑

พระพุทธศาสนาไม่ต้องการให้เราบังคับ
หรือหักโหมตัวเองให้เป็นมนุษย์ในอุดมการณ์
เป็นผู้ชายในอุดมการณ์ เป็นผู้หญิงในอุดมการณ์
แต่ให้อยู่กับความจริงของตัวเองในปัจจุบันอย่างเรียนรู้
ส่งเสริมสิ่งที่ควรส่งเสริม
ปล่อยวางสิ่งที่ควรปล่อยวางไปเรื่อยๆ
ถ้าจะบังคับ ก็บังคับการแสดงออกทางกาย วาจา
ให้อยู่ในขอบข่ายของศีล ๕
อุดมการณ์ของศาสนาพุทธจึงไม่ได้อยู่ที่
ภาพความสำเร็จที่เราวาดไว้เพื่อตัดสินตัวเอง
หากอยู่ที่ความจริงใจต่อการเดินตามอริยมรรคมีองค์ ๘

ปัจจุบันสดใส

หน้า ๑๙

คำสั่ง คำสอน

คำสอนในศาสนาอื่น
มีนิทาน มีเรื่องที่จะปลูกฝังความเชื่อต่างๆ นานา
และมีคำสอนเรื่องข้อห้าม ข้ออนุญาตต่างๆ

พระพุทธศาสนาเป็นศาสนาที่ค่อนข้างจะแหวกแนว
ในการที่ไม่ได้เน้นในคำสอนที่ชวนให้เชื่อ
หลักพุทธศาสนาไม่ได้ถือว่าเราจะระงับ
หรือจะกลบเกลื่อนความรู้สึกว่าขาดอะไรสักอย่าง
ด้วยพลังของความเชื่อ

คำสอนในพุทธศาสนาเป็นการขยายความของ
กระบวนการฝึกอบรมการพัฒนาชีวิต
การศึกษาในทางที่จะลดความทุกข์ เพิ่มความสุข
ออกจากอวิชชาไปสู่ปัญญา
พุทธศาสนาเป็นระบบการศึกษาที่สมบูรณ์แบบ
เราจะเข้าถึงชีวิตที่สมบูรณ์ด้วยการพัฒนาที่สมบูรณ์
แล้วการพัฒนาที่สมบูรณ์ที่สุดที่เคยปรากฏในโลกคืออะไร
ก็คืออริยมรรคมีองค์ ๘ ซึ่งเป็นการพัฒนาชีวิตในทุกๆ ด้าน

ชวนมาดู อยู่ให้พิสูจน์

พระพุทธองค์ท่านไม่ต้องการให้เราเชื่ออะไรง่ายๆ
ท่านต้องการให้เราเอาคำสอนไปพิสูจน์
เทียบเคียงกับชีวิตของเราว่า จริงไหม
อย่างเช่น ท่านสอนว่าทุกวันนี้
เราเป็นทุกข์ เพราะความยึดมั่นถือมั่น ความผูกพัน
การหวังความสุขจากสิ่งนอกตัว
ยึดมั่นถือมั่นมาก ก็ทุกข์มาก
ยึดมั่นถือมั่นน้อย ก็ทุกข์น้อย
ถ้าไม่ยึดมั่นถือมั่นเลย ก็ไม่ทุกข์เลย

ธรรมะของพระพุทธเจ้าเป็นเอหิปัสสิโก
คือชวนมาดู ทนต่อการพิสูจน์
ไม่ใช่ทฤษฎีที่ผู้มีศรัทธาต้องเชื่อ
หากเป็นประสบการณ์ของมนุษย์แท้ๆ
ซึ่งล้วนแต่เกี่ยวข้องกับชีวิตประจำวันของเราทุกคน
เกี่ยวกับความสุข ความทุกข์ของมนุษย์

สุขเป็น ก็เป็นสุข

หน้า ๑๗

บัญญัติกำกับด้วยปัญญา

ไม่ใช่ว่าใครจะบัญญัติว่า สิ่งนั้นดี สิ่งนั้นชั่ว
พระพุทธเจ้าต้องการให้เราทำอย่างนี้
พระพุทธเจ้าไม่ต้องการให้เราทำอย่างนั้น
อันนี้ไม่ใช่

๓๗

พระพุทธองค์ต้องการให้เราลืมหูลืมตาดูความจริง
สอนให้เราระมัดระวังเรื่องความเชื่อ
ความเชื่อเป็นพลังก็จริง
แต่เป็นพลังที่ต้องควบคุมกำกับด้วยปัญญา
สิ่งที่คนเห็นอะไรตามความเป็นจริงแล้วไม่ทำ
สิ่งนั้นเราเรียกว่า ความชั่ว
สิ่งที่นักปราชญ์ทั้งหลายเห็นตามความเป็นจริงแล้วทำ
เราเรียกว่าความดี หรือเป็นบุญเป็นกุศล

สิ่งดีที่สุดสำหรับลูก

หน้า ๒๑

วัดไม่ได้ ไม่ใช่ไม่มี

วิทยาศาสตร์จะรับเฉพาะสิ่งที่เทคโนโลยีปัจจุบันวัดได้
สิ่งที่วัดไม่ได้ วิทยาศาสตร์ถือว่าอยู่นอกเขตของมัน
ปัญหาเกิดขึ้นเมื่อนักวิทยาศาสตร์หลงตัวว่า
วิธีการแสวงหาความจริงของตนเท่านั้นที่ถูกต้อง
และสิ่งที่วัดได้เท่านั้นที่เป็นความจริง
พอมีความเห็นอย่างนี้
วิธีการแสวงหาความจริงอย่างอื่น
ก็กลายเป็นเรื่องงมงายไปหมด
ความจริงที่วัดไม่ได้กลายเป็นแค่เรื่องเพ้อฝัน
หรือถ้ามีจริง ก็ไม่มีความสำคัญอะไร
ตรงนี้แหละที่เป็นบ่อเกิดของวัตถุนิยมในปัจจุบัน

ความฉลาดไร้พรมแดน

หน้า ๑๑ - ๑๒

การให้ความสำคัญเฉพาะกับสิ่งที่เราวัดได้
และไม่ยอมรับในสิ่งที่เราวัดไม่ได้
เป็นการสร้างขีดจำกัดในการแสวงหาความจริง
ซึ่งอาจทำให้เกิดความคิดผิดได้
หลายอย่างพิสูจน์ไม่ได้ แต่เป็นส่วนสำคัญของชีวิต
เอาง่ายๆ ว่าความรักมีจริงไหม
มีสิ พิสูจน์ได้ไหม
จะเอาอะไรมาพิสูจน์ได้ เป็นความรู้สึกอย่างหนึ่งใช่ไหม
ความเกลียดมีจริงไหม
ทุกคนก็ยืนยันได้ว่า ความรัก ความเกลียด มีจริง
แต่พิสูจน์ได้ไหม ก็พิสูจน์แบบวิทยาศาสตร์ไม่ได้
เพราะวัดไม่ได้ มันเลยขอบเขตของวิทยาศาสตร์
ทางพุทธศาสนาเราถือว่า
วิทยาศาสตร์ยังเป็นระบบที่บกพร่องอยู่
เพราะไม่สามารถเข้าถึงสิ่งที่เป็นนามธรรม

ความฉลาดไร้พรมแดน

หน้า ๑๑ - ๑๒

จริงหรือที่ว่า ดีคือโง่

ความคิดเพี้ยนที่ว่าดีคือโง่ เกิดจากตะวันตก
คือฝ่ายตะวันตกแยกศาสนากับวิทยาศาสตร์ออกจากกัน
เขามองว่า ศาสนาเป็นเรื่องความเชื่อ
ดังนั้นไม่ควรเอาเรื่องที่ว่าด้วยเหตุผลมายุ่งเกี่ยว
เหตุผลอะไรต่างๆ เอาไว้เป็นเรื่องทางโลก
ฉะนั้น มันเป็นมานานแล้วที่เขาวิจารณ์ว่า
คนที่มุ่งไปทางศาสนาจะไร้เดียงสา ไม่รู้เท่าทันโลก
และคนไทยอีกหลายคนก็ไม่รู้จักพุทธศาสนา
จึงพลอยเอาคำวิจารณ์ที่ฝ่ายตะวันตก
คิดกับเรื่องศาสนาอื่นมาว่าศาสนาพุทธด้วย
ซึ่งมันไม่ตรง มันไม่ถูกต้อง

เพาะปัญญา

หน้า ๖๕

๔๑

อาตมาอยากจะยกข้อสังเกตว่า ในโลกตะวันตกทุกวันนี้
ชื่อเสียงกิตติศัพท์ของพุทธศาสนาดีมาก เหมือนกับว่า
คนที่มีการศึกษาทุกวันนี้ ถ้าไม่รู้เรื่องพุทธศาสนาเลยนี้ไม่ได้
ถ้าเราจะดูคุณภาพของคนในโลกตะวันตก
ที่หันมานับถือพุทธศาสนาว่าเป็นคนระดับไหน เราเจอใครบ้าง
เราจะพบกับหมอ ทนายความ ศาสตราจารย์
ผู้ที่ทำงานทางเทคโนโลยีสารสนเทศที่เกี่ยวกับคอมพิวเตอร์
ล้วนเป็นคนเก่ง เป็นผู้ที่มีการศึกษาเป็นส่วนใหญ่
มันเป็นเรื่องแปลกที่เมืองพุทธศาสนาแท้ๆ อย่างเมืองไทย
กลับถือว่าคนมีคุณธรรมไม่เก่ง หรือคงจะไม่เก่ง
แต่ในโลกตะวันตก พุทธศาสนากลับมีชื่อเสียง
มีภาพพจน์ว่าเป็นศาสนาของคนเก่ง
จึงขอฝากไว้เป็นข้อคิดว่า ใครถูกใครผิดกันแน่

เพาะปัญญา

หน้า ๖๕

กิเลสก็เป็นเหตุเป็นผล

คนเราชอบเข้าข้างตัวเอง ทุกคนมักถือว่าตัวเองมีเหตุผล
ถ้าดูภายในไม่เป็น เราจะแยกแยะระหว่าง
เหตุผลจริงและเหตุผลปลอมไม่ได้
เราจะยึดมั่นถือมั่นในสิ่งที่เราเรียกว่า เหตุผล
หวงแหนทฤษฎีของตน ความสัมพันธ์ระหว่าง
ตัณหา เจตนา และความคิด เป็นเรื่องละเอียด
ไม่มีมหาวิทยาลัยไหนที่สอนให้เรารู้เรื่องนี้ได้
ต้องดูเอาเองด้วยการภาวนา

๔๓

ทุกสิ่งทุกอย่างเกิดจากจิต
เราจะแก้ปัญหาต่างๆ เราต้องเริ่มต้นที่จิต
หยุดพิจารณาดูสักนิดหนึ่ง ก็ต้องเห็นความร้ายกาจของกิเลส
ความเห็นแก่ตัว ความไม่ละอายต่อบาป
การบังคับตัวเองไม่เป็น ความอิจฉาพยาบาท
ความหลงใหลมัวเมา ความยึดมั่นถือมั่นในเผ่าพันธุ์
สีผิว สัญชาติ ศาสนา ฯลฯ
สิ่งเหล่านี้อยู่เบื้อหลังปัญหาต่างๆ เสมอ
ประวัติศาสตร์สอนว่า กิเลสของคนสามารถดึงระบบทุกระบบ
ให้เข้ามารับใช้ตนได้ แล้วการแก้ไขรัฐธรรมนูญ
การปฏิรูประบบต่างๆ ในสังคม จะได้ผลจริงหรือ
ถ้าเราไม่หาทางยกระดับจิตใจคน

ทำไม - หลับตาทำไม

หน้า ๕๘

สำนึก ระลึกคุณโลก

จริงๆ แล้วถ้ามนุษย์หายไปจากโลกเมื่อไหร่
น่ากลัวว่าสัตว์ทุกจำพวกต้องออกมาโห่ร้องกันจนเสียงแหบเมื่อนั้น
เพราะมนุษย์เราเนรคุณ ใช้สอยธรรมชาติ
แต่กลับทำลายธรรมชาติ จนโลกจวนจะพินาศ
เพียงเพื่อผลประโยชน์ส่วนตัว ด้วยความหลงว่าเราเป็นเจ้าของโลก
ไม่ต้องรับผิดชอบอะไรต่อสัตว์และพืชร่วมโลก
แม้แต่ชาวพุทธเราเองซึ่งน่าจะฉลาดกว่านี้
ก็รับความคิดบ้าๆ บอๆ ของชาวตะวันตกโดยไม่ค่อยรู้สึกตัว
เลยพลอยยินดีกับการทำลายอนาคตของโลกอย่างหน้าตาเฉย
ต่อจากนี้ไปเราและลูกหลานจะต้องรับผลกรรม
แล้วเราจะไปโทษใคร

หนี้ศักดิ์สิทธิ์

หน้า ๓๑ - ๓๒

ที่จริงโลกนี้เป็นโลกแห่งบุญคุณ
อาหารที่เราได้ทานวันนี้ เราปลูกเองได้ไหม มันมาจากไหนบ้าง
เสื้อผ้าที่ใส่วันนี้ เราตัดเองได้ไหม ผ้ามาจากไหน
เสื้อที่ทำจากฝ้ายชิ้นหนึ่ง ต้องมีทั้งผู้ปลูกฝ้าย ผู้เก็บเกี่ยวฝ้าย
ผู้ทอฝ้าย ผู้ตัดเสื้อและผู้ออกแบบ
เครื่องทอและตัด ผู้ผลิต ผู้ขาย ฯลฯ
วันนี้ถ้าได้ใช้โทรศัพท์ ดูโทรทัศน์ หรือนั่งรถยนต์
เราอาศัยความฉลาดและความเพียรของมนุษย์กี่คนในกี่ประเทศ
นอกจากมนุษย์แล้ว สัตว์ก็มีบุญคุณต่อเราเหมือนกัน
เช่น ถ้าไส้เดือนไม่พรวนดิน มนุษย์ก็ทำการเกษตรไม่ได้
ถ้าทำการเกษตรไม่ได้ ก็ตายทั้งนั้นแหละ
ไส้เดือนจึงมีบุญคุณต่อเรามาก ไม่ต้องพูดถึงวัว ควาย
หรือสัตว์เลี้ยงอย่างอื่น เราเคยคิดขอบใจบ้างไหม
การสำนึกในสิ่งที่เราได้ว่า มาจากไหนบ้าง
จะทำให้จิตใจสงบลงได้ และทำให้เรารู้ถึง
สายสัมพันธ์ระหว่างชาวโลก ที่ตาเนื้อเรามองไม่เห็น

หนี้ศักดิ์สิทธิ์

หน้า ๓๑ - ๓๒

เสพปัญหา หรือ สร้างปัญญา

ถ้าเราถามคนที่บอกว่า ตัวเองเป็นชาวพุทธ
อะไรเป็นสิ่งที่ดีที่สุดที่เขาอยากได้ และแสวงหาในชีวิต
เรามักจะได้คำตอบที่ตรงข้ามกับหลักคำสอนของพระพุทธเจ้า
คำตอบส่วนใหญ่จะเน้นที่การมีทรัพย์สินเงินทอง
เสพวัตถุต่างๆ ให้มากที่สุด
ความคิดที่จะขัดเกลา จะพัฒนาตัวเอง
เพื่อประโยชน์สุขของตนและทำประโยชน์เพื่อส่วนรวม
ไม่ค่อยจะเห็น

สิ่งที่เราถือว่าสูงสุด ที่เราต้องการให้กับตัวเอง ให้กับคนอื่น
และพุทธศาสนามีให้คือ ปัญญา
ปัญญาในระดับต้นๆ ก็คือ รู้ว่าอะไรควร อะไรไม่ควร
อะไรเหมาะ อะไรไม่เหมาะ
และสิ่งที่มาพร้อมกับปัญญาคือ
ความเข้มแข็ง และความอดทน
ไม่ใช่เพียงแค่รู้ว่าอะไรควร ไม่ควร แค่นั้นไม่พอ
เมื่อเรารู้ว่าสิ่งใดควร เราต้องกล้าที่จะทำสิ่งนั้น
รู้ว่าสิ่งนี้ไม่ควร เราก็ต้องกล้าปฏิเสธ
กล้าและหนักแน่น มั่นคงในการงดจากสิ่งนั้น
มีทั้งจิตใจและปัญญาทำงานไปด้วยกัน
แต่เน้นให้ปัญญาเป็นตัวนำ

สิ่งดีที่สุดสำหรับลูก

หน้า ๒๒

ไฮทุกข์ โลว์จิต

ทุกวันนี้มีปัญหามากมาย
สถิติโรคจิต โรคประสาท อาชญากรรมอะไรต่างๆ สูงขึ้นเรื่อยๆ
ความอยุติธรรมในสังคมก็เพิ่มขึ้นไปเรื่อยๆ
มีปัญหามากมายก่ายกอง
ถ้าการพัฒนาเน้นที่นอกตัวมากเกินไป
โดยละเลยเรื่องภายในคือ เรื่องจิตใจ
การพัฒนาประเทศชาติก็จะไม่ยั่งยืน
น่ากลัวเราจะได้แต่ ไฮทุกข์ และ โลว์จิต
ถ้าหากว่าเราไม่พัฒนาจิตใจของคน
ไม่ช่วยให้คนเราเข้าใจในหลักการของพระพุทธศาสนา
อาตมาเชื่อว่าที่สุดแล้ว ต้องประสบความล้มเหลว

ไฮเทค ไฮทุกข์

หน้า ๔๒ - ๔๓

เมืองไทยยังมีโชค มีบุญมาก
ทรัพยากรทางจิตวิญญาณยังมีมากพอสมควร
คือคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า
และผู้ที่มีความรู้ความเข้าใจดีอยู่แล้วนั่นเอง
ปัญหาอยู่ที่ว่า เราไม่ได้ใช้ทรัพยากรนี้ให้เกิดประโยชน์เท่าที่ควร
ในการพัฒนาประเทศให้เป็นไปเพื่อสังคมอันมีสันติสุข
ที่สอดคล้องกับหลักพระพุทธศาสนา
เราทุกคนมีโอกาสที่จะมีส่วนร่วมในงานนี้
จึงอยากจะขอให้ทุกคนสำนึกและพยายามทำหน้าที่นี้

ไฮเทค ไฮทุกข์

หน้า ๔๒ - ๔๓

สัญชาตญาณ - สติญาณ

แมวชอบจับหนูกิน เราจะไปสอนให้แมวเลิก
แล้วรักษาศีลห้า ให้ตั้งใจงดเว้นจากการปาณาติบาต
เพื่อจะได้ไม่เป็นบาปเป็นกรรมต่อไป จะได้ไหม
ถึงแมวจะเข้าใจความหมายของเรา มันก็ทำไม่ได้
เพราะสัตว์เดรัจฉานเป็นทาสของสัญชาตญาณป้องกันตัว
ทุกสิ่งทุกอย่างเป็นไปตามสัญชาตญาณหมด
เรียกว่า กรรมเก่าก็ได้

ไฮเทค ไฮทุกข์

หน้า ๒๐ - ๒๑

๕๑

มนุษย์เรามีลักษณะพิเศษตรงที่ว่า
ถึงจะมีสัญชาตญาณเหมือนสัตว์อื่น
เช่น สัญชาตญาณป้องกันตัว สัญชาตญาณทางเพศ ฯลฯ
แต่ในขณะเดียวกัน เรายังมีความสามารถ
ที่จะอยู่เหนือสัญชาตญาณเหล่านั้นได้
หรือพูดอีกนัยหนึ่ง เราอยู่เหนือดวงได้
เรามีศักยภาพที่จะใช้สติปัญญาพิจารณาว่า
อะไรควร ไม่ควร เมื่อเราเห็นว่า อะไรควร ไม่ควรแล้ว
เรายังสามารถยับยั้งชั่งใจไม่ทำสิ่งเหล่านั้น
หรือเห็นสิ่งที่ดีที่ควร เราก็สามารถกระทำสิ่งนั้น
ทั้งๆ ที่อาจต้องยาก ลำบาก หรือทรมานใจ
นี่คือความอัศจรรย์ในชีวิตมนุษย์ที่เรามักมองข้าม

ไฮเทค ไฮทุกข์

หน้า ๒๐ - ๒๑

จริงสุข จึง สุขจริง

ความทุกข์เกิดขึ้นเพราะเราหลงผิด
คิดว่าในตัวของเรามีอัตตา ตัวตนที่เที่ยงแท้ถาวร
ซึ่งอยากได้ อยากมี อยากเป็น
การปรนนิบัติผีตัวนี้ทำให้เราไม่สงบสักที
เพราะกิเลสต่างๆ มันจะเข้าไป
แอบแฝงในความรู้สึกนึกคิดอยู่ตลอดเวลา
โดยที่เรารู้ตัวบ้าง ไม่รู้ตัวบ้าง
ตราบใดที่เรายังไม่เข้าใจในความจริงของตัวเอง
ยังไม่เข้าใจในความจริงของธรรมชาติ
ยังไม่เข้าใจเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างตัวเราเองและธรรมชาติ
เราจะมีความทุกข์ตลอดเวลา ไม่มากก็น้อย ไม่แรงก็เบา
ไม่เปิดเผย ก็เก็บกด

ไฮเทค ไฮทุกข์

หน้า ๒๓ - ๒๔

การทำลายความคิดผิด
จึงเป็นการวางภาระหนัก และเข้าถึงความสุขสบายจริงๆ
พระพุทธเจ้าท่านทรงสอนว่า
ความสุขและความจริงเป็นเรื่องเดียวกัน
นับว่าเป็นประวัติศาสตร์ทางภูมิปัญญาของมนุษย์
ที่ท่านเอาสองคำนี้คือ ความจริงและความสุขมารวมกัน
เมื่อเห็นความจริง เมื่อมาอยู่กับความจริงแล้ว
จิตใจเรายอมรับ กลมกลืนกับความจริง
เราก็จะมีความสุข

ไฮเทค ไฮทุกข์

หน้า ๒๓ - ๒๔

ต้องการน้อย ก็ให้ได้มาก

การที่บางคนบอกว่า การปฏิบัติธรรมเป็นการเห็นแก่ตัว
เป็นการเอาตัวรอดคนเดียวโดยไม่สนใจคนอื่น
นี่เป็นคำพูดของคนที่ไม่เคยปฏิบัติธรรม

ทุกคนที่ได้ปฏิบัติธรรมอย่างถูกต้อง
ตรงกับคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าแล้ว
ต้องมีความรู้สึกอย่างเดียวกันหมดว่า
ยิ่งมีปัญญา ยิ่งเข้าใจในชีวิตตนเอง
ยิ่งอยากจะสร้างประโยชน์
ยิ่งอยากจะลดหรือดับความทุกข์ของคนอื่น
เมื่อเราชำระกิเลสของตัวเองมากขึ้นๆ
ความเห็นแก่ตัวของเราก็น้อยลงๆ โดยลำดับ
ความต้องการในสิ่งที่เป็นประโยชน์ส่วนตัวก็น้อยลง
และยินดีที่จะสร้างประโยชน์แก่สังคม ช่วยเหลือคนอื่นโดยไม่มีเงื่อนไข
ไม่ว่าจะเป็นเงื่อนไขทางวัตถุธรรมหรือทางนามธรรม
ทำโดยไม่ต้องการอะไรตอบแทนเลย
มีความยินดี มีความสุขในการให้
คนอย่างนี้เป็นประโยชน์มากที่สุดในสังคม

ไฮเทค ไฮทุกข์

หน้า ๓๙

พุทธเพียงวาจา ทานยาไม่ครบชุด

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต) เคยเทศน์ว่า
สังคมไทยเรามักจะเอาคำสอนของพระพุทธเจ้ามาเพียงบางส่วน
เช่น เรื่องของความไม่เที่ยง
คนไทยจะทำใจกับความไม่เที่ยงได้เก่งมาก
อะไรๆ ก็ไม่แน่ มันเปลี่ยนอยู่เรื่อยๆ
แต่แทนที่จะเอาความเข้าใจในเรื่องความเป็นอนิจจัง
เป็นฐานของการปฏิบัติในหลักความไม่ประมาท
กลับตรงกันข้าม กลับมองว่า สิ่งทั้งหลายทั้งปวงไม่แน่นอน
สิ่งทั้งหลายทั้งปวงเปลี่ยนอยู่ตลอดเวลา
เพราะฉะนั้น ยังไม่ต้องทำอะไร เดี๋ยวมันก็ดีไปเอง

ปัญหาในสังคมไทยหลายอย่าง
ไม่ใช่เพราะเป็นพุทธมากเกินไป แต่เพราะเป็นพุทธน้อยเกินไป
เพราะเราทานยารักษาโรคของพระพุทธเจ้าไม่ครบชุด
เมื่อเราทานไม่ครบชุด นานๆ เข้ากิเลสก็ดื้อยา
แล้วก็เกิดความสงสัยว่า ยานี้ดีหรือเปล่า
ทานมานานแล้ว ไม่เห็นหาย
ใช่... ทาน แต่ว่าทานไม่ครบ ทานแต่บางส่วน

ศาสตร์ไหนสันติ

หน้า ๑๗

อย่าลืมภาพรวม

ระบบการศึกษาที่ได้รับความนิยมทั่วไป
ไม่ว่าจะเป็นในประเทศทางตะวันออกหรือทางตะวันตกก็ตาม
มักเน้นการสอนให้เชี่ยวชาญวิชาเฉพาะด้าน
เราจึงได้ผลิตคนออกมาที่ฉลาดในเรื่องใดเรื่องหนึ่ง
แต่ไม่ฉลาดในอีกหลายๆ เรื่อง
ความรู้ของคนสมัยนี้จึงค่อนข้างคับแคบ
แน่นอนเราปฏิเสธไม่ได้ว่าการเตรียมนักศึกษา
เพื่อไปประกอบอาชีพได้เป็นเรื่องจำเป็น
แต่ที่น่าเสียดายก็คือเด็กทุกวันนี้
กำลังขาดความฉลาดในความเป็นมนุษย์
เด็กถูกมองว่าเป็นอนาคตของเศรษฐกิจ
มากกว่าเป็นอนาคตของสังคมโลก
งานและเงินเป็นมิติชีวิตที่กำลังทับถมมิติอื่น
คนเราชอบลืมภาพรวม ลืมถามว่าเพื่ออะไร

๕๙

ศาสนาพุทธทำให้เรามีความรู้ความเข้าใจ
ในความเป็นมนุษย์ของตน
สามารถทำให้เราได้เห็นภาพรวม
รู้ประจักษ์ในสิ่งที่เหนือวัตถุ
เหนือการผลิตและการบริโภค

แตกต่าง ไม่แตกแยก

อาตมาเคยพูดบ่อยๆ ถึงความประทับใจของชาวตะวันตก
ซึ่งเติบโตในสังคมหรือวัฒนธรรมที่มีปัญหามาโดยตลอดกว่า ๒,๐๐๐ ปี
เรื่องความสัมพันธ์ระหว่างคนที่มีความคิดเห็นทางศาสนาไม่ตรงกัน
เช่น ความรังเกียจ ความดูถูกดูหมิ่นกันระหว่างศาสนา
ระหว่างคนที่มีความเชื่อถือไม่เหมือนกัน
นี่เป็นปัญหาหนักหน่วงของโลกตะวันตกตลอดมา

ศาสนาพุทธมาเจอกับศาสนาผี ศาสนาพราหมณ์
ก็ไม่ได้มองเป็นศัตรู พยายามเป็นกัลยาณมิตร
พยายามที่จะเข้ากันได้ ส่วนที่ไม่ขัดแย้งโดยตรงก็ปล่อยไป
มีความเคารพในผู้ที่มีความคิดเห็นไม่ตรงกับตัวเอง
อันนี้เป็นเอกลักษณ์ของพุทธอย่างหนึ่ง
ฉะนั้น ถ้าเมืองไทยเป็นเมืองพุทธ
ก็จะต้องมีลักษณะเป็นพุทธผสม
มีศาสนาพราหมณ์ผสมอยู่ และความเชื่อเรื่องผีผสมอยู่บ้าง

เพาะปัญญา

หน้า ๒๒

อิสระคืออำนาจ อิสระจากอำนาจ

ความมีอิสระ ในความเข้าใจของคนทั่วไปคือ
อำนาจที่จะสนองความอยากโดยไม่มีอะไรขัดข้อง
ต้องการอะไรก็สามารถแสวงหา และครอบครองสิ่งนั้นได้
เป็นความอิสระที่เกี่ยวพันกับความมีอำนาจเหนือสิ่งอื่นหรือคนอื่น
ทำไมพวกเราต้องการมีอำนาจ ก็เพราะกลัวทุกข์
การมีอำนาจเพื่อป้องกันตัวเองไม่ให้เป็นทุกข์
จึงเป็นสิ่งที่มนุษย์ธรรมดาต้องการมากที่สุด
แต่ความไม่ทุกข์นั้นตามความเป็นจริงแล้วไม่มีในโลก
การกระเสือกกระสนดิ้นรนของเรา จึงไม่สำเร็จ
และความตายเป็นธรรมชาติที่ไม่มีใครป้องกันได้
เรามัวแต่แสวงหาความดับทุกข์ในแดนแห่งทุกข์
สุดท้ายแล้วก็พบกับความคับข้องใจ โกรธแค้น หรือซึมเศร้า
มีแต่ความเดือดร้อนใจอยู่ร่ำไป

พุทธศาสนาสอนว่า
ความอิสระคือ อิสระจากกิเลส
ถ้ายังมีกิเลสอยู่ ความสุขที่เราได้จะไม่ถาวร
เป็นความสุขที่ระคนด้วยความทุกข์ ความเร่าร้อน ไม่มากก็น้อย
อำนาจของมนุษย์มีขอบเขตที่จำกัด
เรามีอำนาจบังคับบัญชาเฉพาะสิ่งที่ไม่ขัดกับหลักธรรมชาติ
ถ้าเราทำอะไรที่ถูกหลักธรรมชาติ ถูกหลักของเหตุปัจจัย
ดูเผินๆ แล้วเหมือนกับมีอำนาจเหนือธรรมชาติ แต่ที่จริง ไม่ใช่
เพียงแต่ว่าเราทำในสิ่งที่ธรรมชาติอนุมัติ
ฉะนั้น การเรียนรู้ธรรมชาติจึงเป็นกิจสำคัญในชีวิตมนุษย์
เป็นเงื่อนไขสำคัญในการที่เราจะได้เข้าถึงความสุขที่แท้จริง
คืออิสระจากกิเลส เพื่อสามารถทำสิ่งที่ถูกต้องได้

กระโถน กระถาง

หน้า ๒๒๓

วัตถุนิยม หรือ สัญลักษณ์นิยม?

ที่เราเรียกสังคมว่า เป็นสังคมวัตถุนิยม
อาตมาก็ยังไม่เห็นเป็นเช่นนั้น
ตรงกันข้าม อาตมาไม่ค่อยจะเห็นคนสนใจเรื่องวัตถุสักเท่าไหร่
แต่เห็นคนสนใจเรื่องสัญลักษณ์มากกว่า
พอใจบริโภคสัญลักษณ์ ยี่ห้อ แล้วยี่ห้อคืออะไร
เป็นวัตถุไหม ยี่ห้อไม่ใช่วัตถุ
บางทีสินค้าเหมือนกัน เป็นวัตถุเหมือนกัน
แต่คนกลับต้องการสินค้าที่มีชื่ออย่างนี้ๆ
เพราะเราเข้าใจว่า ถ้าเป็นเจ้าของสินค้านี้
จะทำให้เราได้เข้ากลุ่มนั้น เราจะเป็นคนระดับนั้น
คือเป็นความต้องการทางจิตใจซึ่งเป็นนามธรรม
ไม่ใช่ความต้องการทางวัตถุ
ฉะนั้น จึงไม่ใช่วัตถุนิยมสักเท่าไหร่ แต่เป็นสัญลักษณ์นิยม
เป็นพวกที่ยังอยู่ในโลกแห่งความเพ้อฝัน จินตนาการและอารมณ์

ถ้าหากว่าคนเราเป็นพวกวัตถุนิยมแล้ว
เราจะต้องพัฒนาสังคมไปในทางที่จะ
ไม่ให้มีผู้ใดขาดปัจจัย ๔ แม้แต่คนเดียว
ถือเป็นหน้าที่สำคัญที่จะให้ทุกคนมีที่อยู่อาศัยที่ดี
มีเสื้อผ้าใช้ มีอาหาร มียารักษาโรค
นี่เป็นเรื่องสำคัญของสังคมวัตถุนิยมนะ
วัตถุนิยมนี้ใช้ได้ แต่สัญลักษณ์นิยมนี่น่ากลัว

ถ้วยธรรม ๓ ใบ

หน้า ๒๕

ไม่อดทน อย่าสับสนกับ เจริญ

สังคมที่บูชาวัตถุหรือถือว่าความเจริญ วัดได้ด้วยยี่ห้อรถยนต์ที่ขับ
เสื้อผ้าที่สวมใส่ หรือความใหญ่โตมโหฬารของบ้าน
ในสังคมที่วิปริตเช่นนี้ คนมักมีความคิดผิดว่า
เอกลักษณ์อย่างหนึ่งของความเจริญคือ
วิถีชีวิตที่พ้นจากความอดทนต่อสิ่งที่ไม่น่าปรารถนา
สามารถจัดแจงชีวิตให้สะดวกสบาย ไม่มีอะไรยากลำบาก
เรียกว่า สบาย เจริญ
แต่ชีวิตที่ไม่ต้องอดทน หรือรังเกียจที่จะอดทน รังเกียจสิ่งที่ไม่ถูกใจ
เป็นชีวิตที่ขาดแคลน เป็นชีวิตที่อ่อนแอ
และเป็นชีวิตที่อันตราย

สิ่งหนึ่งที่ต้องการให้เด็กได้รับ และเป็นสิ่งที่ทุกวันนี้
ไม่ค่อยมีใครกล่าวถึงเท่าที่ควร นั่นคือ ความอดทน
พระพุทธองค์ทรงสอนว่า ความอดทนเป็นเครื่องเผากิเลสอย่างยิ่ง
พูดอีกนัยหนึ่ง ความอดทนเป็นคุณธรรมที่มีประโยชน์สูงสุด
ในการเข้าถึงความสุขที่แท้จริง
ไม่ว่าเราจะจัดแจงชีวิตอย่างไรก็ตาม เราจะต้องมีโอกาสผิดหวังได้
และในการวิจัยไม่นานมานี้ปรากฏว่า
คุณธรรมข้อหนึ่งที่มีความสำคัญอย่างยิ่ง
คือท่าทีต่อปัญหาที่เกิดขึ้น
ผู้ที่ประสบความสำเร็จในขั้นสูง
ไม่ใช่ว่าเขาจัดการทุกสิ่งอย่าง ไปในทางที่ราบรื่น
ไม่มีอุปสรรค ไม่มีปัญหา
แต่เขาเป็นผู้ที่มีจิตใจเข้มแข็ง
และเมื่อเกิดอุปสรรคก็ถือว่าเป็นเรื่องสนุก
เป็นเรื่องท้าทาย มีความสุขในการแก้ปัญหา

เพาะปัญญา

หน้า ๙

เอาเปรียบที่เสียเปรียบ

ถ้าเราถือว่า
การเอาตัวรอดไม่ว่าด้วยการเอารัดเอาเปรียบใคร
และด้วยการไม่เคารพกฎระเบียบหรือกฎหมาย
เป็นสิทธิหรือเป็นสัญลักษณ์ของความฉลาด
นี่ถือเป็นมิจฉาทิฐิที่เป็นภัยต่อสังคม
ทำให้สังคมเราเสื่อม

สำหรับทุกเรื่องทุกวงการที่มีกฎระเบียบ หรือกฎหมายบังคับอยู่
ก็แน่นอนว่า คนที่เล่นนอกกฎกติกาจะได้เปรียบบางอย่าง
และคนที่เคารพกฎเกณฑ์จะต้องเสียเปรียบบางอย่าง
แต่ว่าการเสียเปรียบที่เนื่องมาจาก
การปฏิบัติตามกฎเกณฑ์ตามกฎหมายนั้น
อาตมาว่าเป็นเรื่องน่าชมมากกว่าจะน่าตำหนิว่า ไม่ทันคนอื่น
ไม่ว่าจะทำอะไร เราต้องพยายามรู้เท่าทัน
รู้เห็นสิ่งต่างๆ ตามความเป็นจริงว่า
นี่คืออะไร เมื่อเรื่องนี้เกิดขึ้น
เราเองรู้สึกอย่างไร มีความคิดอย่างไร
เจตนาของเราคืออะไร เราก็เรียนรู้จากพฤติกรรมคนอื่น
เรียนรู้จากพฤติกรรมและความคิดของตัวเอง

ถ้วยธรรม ๓ ใบ

หน้า ๕๑

เหตุ ปัจจัย หัวใจการศึกษา

ถ้าคนเราได้รับการปลูกฝัง การอบรม
หรือการล้างสมองตั้งแต่เด็กว่า
การมีอำนาจ มีวาสนา การมีเงินมีทองเป็นสิ่งสูงสุดในชีวิต
ก็แน่นอนว่ามันต้องเป็นเหตุ เป็นปัจจัยที่นำไปสู่
การคอร์รัปชัน การทุจริต
ถ้าทุกคนต้องการความสุข แล้วเข้าใจว่า
ความสุขอยู่ที่การครอบครองวัตถุ
ผู้ที่ไม่อยู่ในตำแหน่ง ไม่อยู่ในที่ที่จะได้วัตถุ
ที่เข้าใจว่านำความสุขมาให้ ก็ต้องซึมเศร้า
ผิดหวัง โกรธแค้น หรือไม่อย่างนั้นก็ต้องหันมาทุจริต
เรื่องที่เป็นปัญหาที่เห็นทั่วๆ ไป เกิดจากแนวความคิดของคน
อยู่ที่ความเข้าใจในเรื่องความสุข ความทุกข์
อยู่ที่คุณธรรมหรือการไม่มีคุณธรรมในจิตใจของคน
อยู่ที่ความมีปัญญาหรือไม่มีปัญญา

๗๑

เรื่องความเจริญ เรื่องของความเสื่อม
มันไม่ได้เกิดขึ้นตามดวง จากการดลบันดาล
จากสิ่งเหนือธรรมชาติ แต่มันเกิดขึ้นตามเหตุ ตามปัจจัย
การศึกษาเรื่องเหตุปัจจัยของความเจริญ
เหตุปัจจัยของความเสื่อม
เหตุปัจจัยของความสุข เหตุปัจจัยของความทุกข์
นี่แหละคือสิ่งที่มนุษย์เราต้องศึกษา
เป็นหัวใจของการศึกษา

เพาะปัญญา

หน้า ๕๑

รู้สมมติ ไม่หลุดเลย

ฝรั่งบางคนไม่เคยเห็นกระโถน และไม่รู้ว่าเป็นอะไร
พอได้รับอาหาร ก็เอาขนมใส่กระโถน
พอทานข้าวเสร็จ ก็หยิบกระโถนมากินขนม
เขาไม่รู้ว่ากระโถนเป็นอะไร เพราะเมืองนอกเขาไม่ใช้กัน
กระโถนเอาไว้ใส่เปลือก ผลไม้ ก้างปลา
และของสกปรก เราว่าเขาผิดได้ไหม

ที่จริงเป็นเรื่องสมมติ คือเราสมมติว่าเป็นกระโถน
แต่เขาไม่ได้สมมติว่าเป็นกระโถน
มันก็แล้วแต่เราจะเรียก แล้วแต่เราจะใช้
อันที่จริงแล้วมันไม่เป็นอะไร
เช่น เมืองไทยเห็นว่าการจับหัวคนเป็นเรื่องไม่สุภาพ
แต่ฝรั่งเขาไม่ถือ คนเราถือไม่เหมือนกัน
อันนี้จะได้ข้อคิดที่ดี เวลาเราไปเมืองนอก
เราจะเห็นว่าเรื่องประเพณีต่างๆ
เป็นเรื่องสมมติ เป็นเรื่องที่คนเราคิดขึ้นมาเอง
แต่ว่าเมื่อไรไปอยู่ที่ไหน เราต้องรู้สมมติของสังคมนั้น
และเราต้องเคารพในการสมมติของเขา

ดรุณธรรม

หน้า ๑๔

Original Sin / Original Mind

หลักการของศาสนาคริสต์
ซึ่งเป็นศาสนาประจำชาติของชาวตะวันตก
สอนว่า
"จิตเดิมแท้ของมนุษย์เป็นของสกปรก
มี Original Sin หรือ บาปเดิม"
ซึ่งทำให้คนรู้สึกว่า
แท้จริงแล้ว จิตใจของเรานี้เศร้าหมองโดยธรรมชาติ
แม้ว่าเราอาจจะทำความดีบางอย่าง
ความจริงแล้วมันเป็นแค่การบังกิเลสมากกว่า
คือความดีและความบริสุทธิ์ที่เกิดขึ้นไม่ใช่ของแท้จริง
สิ่งที่แท้จริงของเราคือ กิเลส
ทำให้ชาวตะวันตกมักจะรู้สึกว่า ตัวเองไม่ดีอยู่เสมอ

คำสอนของพระพุทธเจ้ากลับตรงกันข้าม
พระพุทธองค์ตรัสว่า
จิตเดิมแท้ของมนุษย์นั้นสะอาด ผ่องใส
แต่เพราะจิตนี้ไปหลงอารมณ์ จึงเกิดความเข้าใจผิด
เกิดความคิดผิดเกี่ยวกับตัวเอง ชีวิตของตนเอง
และความคิดผิดนี้กลายเป็นความยึดมั่นถือมั่น
ในความรู้สึกต่างๆ ว่าฉัน ว่าของฉัน
มีการแบ่งแยกระหว่างสิ่งที่เป็นฉัน ของฉัน
และสิ่งที่ไม่ใช่ฉัน ไม่ใช่ของฉัน
เกิดความขัดแย้ง เกิดความบาดหมาง
ระหว่างความนึกคิดของตัวเอง และความจริงของธรรมชาติ
อันนี้เรียกว่า ทุกข์ จิตเป็นทุกข์

เพื่อนนอก เพื่อนใน

หน้า ๙

บุญ - บาป ทราบที่ไหน

ศาสนาที่มีพระผู้เป็นเจ้าจะถือว่าบุญและบาป
ขึ้นอยู่กับสิ่งที่พระผู้เป็นเจ้าพอใจหรือไม่พอใจ
สิ่งที่พระผู้เป็นเจ้าอนุญาตหรือไม่อนุญาต เป็นต้น
เราจะรู้ได้อย่างไรว่า บุญหรือบาป
หรือสิ่งที่เรียกว่าศีล คืออะไรบ้าง
ก็ต้องศึกษาพระคัมภีร์ของศาสนานั้นๆ เราจึงจะรู้
ตัวเราเองไม่สามารถจะรู้ได้ เพราะว่าเราเป็นสัตว์ผู้มีบาป
ความดี ความชั่ว บุญหรือบาปในศาสนาเหล่านั้น
เป็นสิ่งที่พระศาสดาเป็นผู้กำหนดไว้ในคัมภีร์

พระพุทธศาสนาถือจิตใจของมนุษย์เป็นหลัก
ไม่ได้เอาคัมภีร์เป็นหลัก
เราเอากิเลสหรือความโลภ ความโกรธ ความหลง
เป็นหลักในการตัดสิน
เราจะเอาค่านิยมหรือความเชื่อถือของคนทั่วไปเป็นหลักไม่ได้
แต่เราเอาความจริงภายในเป็นหลักได้
ถ้าเราทำอะไรด้วยเจตนาที่ประกอบด้วย
ความโลภ ความโกรธ ความหลง เราเรียกว่าบาป
เวลาที่เรารับศีล เรื่องบุญหรือบาป
เราจะต้องมองดู ต้องรู้จักพิจารณาภายในว่า
เรามีเจตนาอย่างไร เรื่องนี้เป็นเรื่องสำคัญ

คลายปม

หน้า ๓๗

มนุษย์ที่สมบูรณ์

แท้ที่จริงแล้วมนุษย์ที่สมบูรณ์มีจริงไหม
หลายๆ ศาสนาคงจะต้องปฏิเสธ ที่ต้องปฏิเสธก็เพราะว่า
ศาสนาบางศาสนามีหลักความเชื่อว่า
ความรู้สึกนี้เป็นผลการกระทำของมนุษย์คู่แรก
เป็นสิ่งที่มนุษย์ทุกคนต้องมี
บางคนอาจจะถือว่าเป็นการลงโทษจากสิ่งศักดิ์สิทธิ์

ชาวพุทธเราไม่เห็นด้วยกับศาสนากับลัทธิเหล่านั้น
เพราะเรามีองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า
เป็นผู้พิสูจน์ด้วยพระองค์เองว่า ชีวิตที่สมบูรณ์มีจริง
ชีวิตที่สมบูรณ์คือ ชีวิตที่ปราศจากทุกข์
ปราศจากกิเลสซึ่งเป็นเหตุให้เกิดทุกข์โดยสิ้นเชิง
อันนี้คือความสมบูรณ์ในฝ่ายลบ
ในฝ่ายบวก ผู้มีชีวิตที่สมบูรณ์คือ
ผู้มีปัญญา ผู้มีความเมตตากรุณาเป็นแรงดลบันดาลใจ
คุณธรรมอีกข้อหนึ่งที่จะเด่นชัดในจิตใจของผู้ที่
ถึงความสมบูรณ์แล้ว คือความเป็นอิสระจากการบีบคั้นของกิเลส
ความอิสระนี้เป็นสิ่งที่นำไปสู่
ความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกับความสุขที่แท้จริง
ตราบใดที่เรายังไม่เป็นอิสระจากกิเลส
เราไม่สามารถที่จะสัมผัส หรือเสวยความสุขที่แท้จริงได้

รู้จักกรรมดี ไม่มีขี้เกียจ

นักวิชาการตะวันตก หรือแม้แต่คนไทยบางคนก็ถือว่า
พุทธศาสนาสอนให้คนขี้เกียจ ไม่อยากจะพัฒนา
ไม่อยากจะทำอะไร เพราะถือว่าทุกสิ่งอย่างเป็นกรรมเก่า
ต้องยอมรับว่ามันเป็นอย่างนี้เอง
อันนี้ไม่ใช่คำสอนของพุทธศาสนาเลย

พระพุทธศาสนาบอกว่า
สิ่งที่เรามีอยู่ เกิดเพราะเหตุปัจจัยในอดีต
นี่เราพูดถึงความเป็นมาของสิ่งที่มีอยู่
แต่ที่เราจะทำกับสิ่งที่มีอยู่นั้น เป็นอีกเรื่องหนึ่งต่างหาก
เปรียบเสมือนว่า เราเห็นรถชนกัน
มีคนนอนเจ็บสาหัสอยู่ข้างถนน
หน้าที่ของเราคืออะไร ก็ต้องรีบนำคนเจ็บส่งโรงพยาบาล
เมื่อส่งไปแล้วก็ต้องมาพิจารณาดูว่า ทำไมเรื่องนี้มันจึงเกิดขึ้น
เพราะว่าเขากินเหล้า หรือเพราะเขาขับรถนานเกินไป
เหนื่อย หรือว่ายาม้าหมดฤทธิ์
แล้วก็พิจารณาไปเพื่อเราจะได้บทเรียน และจะได้แก้ไข
เรื่องการพิจารณาถึงกรรมที่เป็นมานี้
ให้เราพิจารณาในเรื่องกรรมเก่าก็เพื่อที่
เราจะได้ฉลาดในการสร้างกรรมใหม่ต่อไป

สบาย สบาย สไตล์พุทธ

รู้สึกผิด : Guilt

ในภาษาอังกฤษ แปลคำว่า
'รู้สึกผิด' ว่า 'guilt' รู้สึก guilty
นักวิชาการบางคนเรียกวัฒนธรรมตะวันตก
เป็นวัฒนธรรม guilt เป็น guilt culture
และเรียกวัฒนธรรมทางเอเชียว่าเป็น shame culture
เดี๋ยวนี้พออิทธิพลของตะวันตกมากขึ้นๆ
รู้สึกว่า เราจะเป็น guilt culture มากขึ้นทุกที
ความรู้สึกผิดเป็นกิเลส เป็นนิวรณ์ ไม่ใช่สิ่งที่ดี ถือเป็นอกุศล
แต่ความละอายต่อบาปถือเป็นกุศล
เราต้องแยกแยะให้ดี

คลายปม ๑

หน้า ๑๓ - ๑๔

ความละอายต่อบาป ความเกรงกลัวต่อบาปนั้น
เป็นคนละเรื่องกับความรู้สึกผิด
เราถือว่าในวันที่ทำผิดศีล เหตุปัจจัยเป็นอย่างนั้น
ความกดดันจากภายนอกเป็นอย่างนั้น
สติปัญญา ความอดทน ต่ออารมณ์ เรามีแค่นั้น
มันจึงเกิดพฤติกรรมที่เป็นบาปกรรมขึ้นมา
พอไม่มีอัตตาตัวตนของเราที่มีความผิดปรากฏ
ความละอายจะเกิดได้
ถือเป็นความละอาย ความเกรงกลัวต่อบาป
ที่เราเรียกว่า หิริ โอตตัปปะ
ส่วนความรู้สึกผิดถือว่าเป็นอกุศล
เพราะตั้งไว้บนฐานแห่งความมีอัตตาตัวตน

คลายปม ๑

หน้า ๑๓ - ๑๔

สำนึกผิด : หิริ โอตตัปปะ

การสำนึกผิดหรือไม่สำนึกผิดเป็นเรื่องของทิฐิ สัมมาทิฐิ มิจฉาทิฐิ
ไม่ใช่ว่าผิดเพราะรู้สึกว่าไม่ดีอย่างเดียว
มันผิดเพราะอะไร มีเหตุผลอย่างไรบ้าง
ชาวตะวันตกมักสับสน แยกไม่ออกระหว่าง
ความละอายกับความรู้สึกผิด
มักจะนำไปสู่การมองตัวเองในแง่ร้าย
กลายเป็นการส่งเสริมความเศร้าหมองในใจมากกว่า

คลายปม ๒

หน้า ๙ - ๑๑

หิริ เกิดจากความเคารพตัวเอง
โอตตัปปะ เกิดจากความเคารพคนอื่น
หิริ ความละอายเกิดจากความรู้สึกว่า
สิ่งที่ตัวเองจะทำ กำลังทำ หรือทำไปแล้ว
ขัดแย้งกับอุดมการณ์หรือหน้าที่ของเรา
ความละอายเป็นอริยทรัพย์ในใจ
เราอาจเรียกคำว่า หิริ เป็น Intelligent Shame ก็ได้
เป็นความละอายที่เกิดจากปัญญา
ไม่ใช่ความรู้สึกที่เกิดจากอวิชชา
โอตตัปปะ ความเกรงกลัวต่อบาป
เกิดจากการเข้าใจว่าบาปคืออะไร
เกิดจากความเชื่อในกฎแห่งกรรม สำนึกในผลของการกระทำ
ตลอดจนผลกระทบต่อคนรอบข้างและสังคมทั่วๆ ไป
การสอนให้คนหยุดการกระทำโดยนึกถึงผลที่จะเกิดตามมา
เป็นสิ่งที่ดีมีประโยชน์มาก
ความกลัวที่เกิดขึ้นพร้อมกับความสำนึก
เป็นแรงบันดาลใจให้เลิกทำสิ่งที่ไม่ดี ไม่งาม

คลายปม ๒

หน้า ๙ - ๑๑

สังคมที่กลัวแก่

สังคมตะวันตก คนของเขากลัวความแก่มาก
พยายามสู้ทุกวิถีทางเพื่อจะไม่ให้แก่
คนอย่างนี้ในเมืองไทยก็มีเหมือนกัน
ต้องผ่านั่น ดึงนี่ ทำอะไรต่อมิอะไร ยอมเสียเงินมากมาย
เพื่อจะได้หลอกคนอื่นว่า ฉันยังไม่แก่
คนที่พยายามหลอกคนอื่นว่า ฉันไม่แก่ทั้งๆ ที่แก่
นี่น่าสมเพชยิ่งกว่าคนที่ปล่อยตัวเองให้แก่ไปตามธรรมชาติ

อักษรส่อสาร

หน้า ๑๒๒ - ๑๒๓

คุณค่าของคนเราไม่ได้อยู่ที่หน้าตา หากมันอยู่ที่ด้านใน
เมื่อเราแก่ ก็ไม่ใช่ว่าสติปัญญาหรือความคิด
ความอ่านจะต้องเสื่อมไปด้วยเสมอ
อย่างท่านอาจารย์พุทธทาสและหลวงพ่อปัญญาที่วัดชลประทาน
ท่านอายุมาก แต่ความจำและสติปัญญาของท่านยังดี
ก่อนที่หลวงพ่อพุทธทาสจะมรณภาพ
ท่านอายุมากแล้ว และป่วยมากด้วย
แต่สติปัญญาของท่านก็ยังคงแหลมคมเช่นเดิม
เพราะท่านเป็นผู้ขยันในการฝึกจิต
ท่านเป็นผู้ที่มีความสุขในการพัฒนาทางจิตใจ
แม้สังขารของท่านได้เสื่อมไปตามธรรมชาติ
แต่จิตใจของท่านไม่เสื่อม ท่านได้พิสูจน์ให้พวกเราเห็นว่า
ความเสื่อมทางร่างกายนั้นเป็นเรื่องที่ช่วยไม่ได้
แต่ความเสื่อมของจิตใจเป็นเรื่องที่หลีกเลี่ยงได้
ถ้าหากว่าเราฉลาด และมีความตั้งใจที่
จะดูแลรักษาจิตใจของเราไว้

อักษรส่อสาร

หน้า ๑๒๒ - ๑๒๓

อายุมงคล

คนที่อยู่ในโลกด้วยความเห็นแก่ตัว
หรือเอาแต่ความสุขสบายของตนเป็นหลักสำคัญ
สนใจแต่ตัวเอง ขอให้ตัวเองมีความสุขให้มาก
โดยไม่สนใจผู้อื่นเลย คนเยี่ยงนี้ถึงจะอยู่ในโลก
๑๐๐ ปี ๒๐๐ ปี ก็ไม่เกิดประโยชน์
ไม่ได้สร้างคุณธรรมอันใดให้เกิดขึ้น
ไม่ใช่ว่าคนเรามีอายุยืนแล้ว มันจะดีเสมอไป

อักษรส่อสาร

หน้า ๑๒๕ - ๑๒๖

อายุที่เป็นมงคลนั้นต้องประกอบด้วย
การบำเพ็ญคุณธรรมและประโยชน์ทั้งเพื่อตนเองและผู้อื่น
พระพุทธองค์ตรัสว่า คนที่อยู่ในโลกนี้แม้เพียงแค่
วันเดียวหรือปีเดียว แต่มีโอกาสได้ทำคุณงามความดี
ได้ช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์ ได้สร้างประโยชน์แก่สังคม
แก่ชุมชน และแก่ครอบครัว ชีวิตของเขานั้น
มีความหมายยิ่งกว่าคนที่อยู่ในโลกถึงร้อยปี

อักษรส่อสาร

หน้า ๑๒๕ - ๑๒๖

ตัณหาต้น เหตุผลตาม

ทุกวันนี้ระบบการศึกษาของตะวันตกหรือของโลกทั่วไป
ฝึกให้คนคิด แต่ไม่ฝึกให้คนรู้เท่าทันความคิด
ผลปรากฏก็คือ คนคิดได้ แต่มักจะหลงความคิด
หรือแรงกว่านั้นคือ เป็นเหยื่อความคิด
ความคิดของเรามันเชื่อไม่ได้เท่าไรหรอก
เหตุผลเราก็เชื่อไม่ได้
เพราะอะไร...
เพราะส่วนมากตัณหาเกิดก่อน เหตุผลเกิดทีหลัง
เหตุผลของเราไม่เป็นอิสระ เดินตามทางที่ตัณหากำหนดให้

ไม่เก่า ไม่ใหม่ ไม่ไทย ไม่เทศ

หน้า ๒๑ - ๒๒

๙๑

ในหลาย ๆ เรื่อง เราสามารถให้เหตุผลว่าสมควร
เพราะอะไรบ้าง เหตุผลนั้นอาจจะไม่ใช่ประเด็นสำคัญ
ประเด็นคือ อยาก อยากได้
ฉะนั้น การที่เราจะยอมรับ
การที่จะรู้ถึงกลอุบายของจิตใจเรา
จะเห็นการกลับกลอก เห็นความไม่น่าไว้วางใจของจิต
จะต้องฝึกให้จิตได้ปล่อยวางความคิด
จะได้เห็นว่ามีอะไรบ้างอยู่ในนั้น
ถ้าเรามัวแต่ดูข้างนอก แต่ไม่รู้ข้างในตัวเอง
อย่างนี้เรียกว่า ไม่ปลอดภัย

ไม่เก่า ไม่ใหม่ ไม่ไทย ไม่เทศ

หน้า ๒๑ - ๒๒

ข่าวร้าย ข่าวดี

ข่าวร้าย
คือ กิเลสที่ก่อทุกข์อยู่ในใจของเรา
มีมากมายเหลือเกิน

๖ พระสูตร

หน้า ๔๓

ข่าวดี
คือ ไม่มีกิเลสตัวไหน
ที่สู้ธรรม
ที่เป็นคู่ปรับของมันได้

---

๖ พระสูตร

หน้า ๔๓

จากคน เป็นมนุษย์

พระพุทธองค์ทรงสอนว่า เราเกิดโดยกาย
เราคลอดออกมาจากท้องแม่
เรายังไม่เป็นมนุษย์ เราเป็นแค่คน

ถ้าจะเป็นมนุษย์ ต้องมีมนุษยธรรม
ต้องเป็นคนที่มีความซื่อสัตย์สุจริต
ต้องมีความเมตตากรุณาต่อเพื่อนมนุษย์ทุกคน
ไม่ว่าคนไทย ไม่ว่าฝรั่ง คนทุกคนในโลก
ล้วนแต่ เกิด แก่ เจ็บ ตาย
เรียกว่าเป็นเพื่อนร่วมเกิด ร่วมแก่ ร่วมเจ็บ ร่วมตาย

ดรุณธรรม

หน้า ๒๑

กิเลสอยู่ในใจ มิใช่ในวัด

ทุกวันนี้การแยกเรื่องโลกออกจากเรื่องธรรมมีทั่วไป
เช่น เข้าวัด ก็เอาจริงเอาจัง อดข้าวเย็น ขยันนั่งสมาธิ
แต่พอออกจากวัด ก็ออกจากการปฏิบัติไปด้วย
บางคนเปลี่ยนนิสัยพร้อมกับเสื้อผ้า
วัดก็วัด แต่โลกก็เป็นโลกเหมือนเดิม
ถ้าเข้าวัด ก็ฝึกรู้ตัวทุกอิริยาบถ
เข้าโลก ก็ลืมตัวทั้งวัน
อย่างนั้นมันไม่ถูกต้องแน่ๆ

๙๗

กิเลสไม่ได้อยู่ในวัด
มันอยู่ในใจเรา
เราเข้าวัดเพื่อได้กำลังใจและกุศโลบาย
เพื่อทำให้ชีวิตของเรามีคุณค่าในทุกสถานการณ์

อาณาจักรแห่งปัญญา

หน้า ๑๕

จริงไม่รู้ รู้ไม่จริง

ทุกข์ที่เป็นอริยสัจเกิดเพราะจิตที่มี 'อวิชชา'
ย่อมกระสับกระส่ายด้วยความทะเยอทะยานอยากคือ ตัณหา
เราแปล อวิชชาว่า 'ความไม่รู้' อย่างเดียวไม่ได้
เพราะอวิชชารวมถึงการ 'รู้ผิด' ด้วย
คนเราจะอยู่เฉยๆ โดยไม่รู้หรือไม่คิดอะไรเลยไม่ได้
เมื่อเราไม่รู้จริง เราก็รู้ไม่จริง
อวิชชาจึงหมายถึงไม่รู้ความจริง และรู้ไม่จริง
เมื่อความรู้สึกนึกคิด ค่านิยมที่มีต่อชีวิตของตน
โลกทัศน์ ความเชื่อถือ หรือแนวคิดไม่ลงรอยกับความเป็นจริง
ความขัดแย้งจึงปรากฏในลักษณะของความอยากได้
อยากมี อยากเป็นต่างๆ มีผลคือ ความทุกข์

ทำไม - ทุกข์ทำไม

หน้า ๑๑๐ - ๑๑๑

ความทุกข์ที่เกิดจากอวิชชา เกิดจากการไม่รู้จริง
ความทุกข์จากการรู้ไม่จริงเป็นความทุกข์ที่แก้ได้
แต่ความทุกข์ที่เป็นไตรลักษณ์ซึ่งเป็นความทุกข์ของสิ่งทั้งปวง
เป็นสิ่งที่ต้องยอมรับ
พระพุทธศาสนาจึงสอนให้เรายอมดู ยอมรับรู้
ให้เราฝึกเผชิญหน้ากับความจริงของชีวิต
โดยเฉพาะกับสิ่งที่เราไม่ต้องการหรือไม่ชอบ
ผู้ที่ไม่เข้าใจอาจกลัวว่า จะทำให้เรากลายเป็น
คนมองโลกในแง่ร้ายหรือเปล่า
มันไม่ใช่อย่างนั้น เพราะเจตนาของเราคือ
ต้องการมองโลกอย่างรอบคอบ แบบลืมหูลืมตา ดูทุกแง่มุม
ไม่ใช่รับรู้เฉพาะแง่มุมที่ถูกใจ
หรือที่ทำให้รู้สึกอบอุ่นและปลอดภัย
ต้องกล้า ไม่อย่างนั้นจะเป็นเหยื่อของความคิดผิด
และจะเป็นทุกข์ได้ง่าย

ทำไม - ทุกข์ทำไม

หน้า ๑๑๐ - ๑๑๑

สุขไม่โรย ที่โหยหา

เมื่อเราไม่เข้าใจธรรมชาติของตนเองและของโลก
ตัณหาก็จะเป็นผู้สนตะพาย โดยเราหลงหรือหวังไปว่า
โลกจะให้สิ่งที่จริงๆ แล้ว โลกให้เราไม่ได้
คือ ความสุขที่ไม่รู้โรย ความสุขที่ยืนยงคงกระพัน
แต่สัจธรรมความจริงที่ปุถุชนไม่อยากรับรู้คือ
สิ่งที่เราได้จากโลกมีแค่ความสุขแบบกระตุ้นประสาท
หรือบำเรออัตตาเท่านั้น
ปัญหาในโลกหลายๆ อย่าง เกิดจาก
การหวังความสุขที่ถาวรจากสิ่งที่ไม่ถาวร
เมื่อไม่สมหวังก็ระทมขมขื่น
สมหวังแล้วต้องพลัดพรากจากสิ่งที่ตนยึดติด
ก็เศร้าโศกหรือกลัดกลุ้ม

๑๐๑

พระพุทธองค์ทรงสอนวิธีดับทุกข์ หาสุข ที่ถูกต้องและได้ผล
การฝึกให้เห็นสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง
ถอดถอนอุปาทาน จนจิตเป็นอิสระ พ้นจากการบีบคั้นของกิเลส
คือการเข้าถึงความสุขที่แท้จริง
หลักการสำคัญจึงอยู่ที่การระงับกิเลสด้วยการคุมกาย วาจา (ศีล)
การพัฒนาคุณธรรม เช่น ความอดทน ความขยัน
ความเมตตากรุณา ความสงบ (สมาธิ)
และการพิจารณาสิ่งที่มากระทบให้เห็นความไม่คงที่
ไม่คงตัว ไม่เป็นตัวหรือเป็นของตัว (ปัญญา)

สุขเป็น ก็เป็นสุข

หน้า ๑๕

สุขหยาบ สุขละเอียด

มีคนจำนวนไม่น้อยที่เห็นว่า
ศาสนาไม่มีความสำคัญอะไรต่อชีวิตประจำวัน
สู้การก้มหน้าก้มตาทำงานเพื่อให้ได้ลาภ
ได้ยศ ได้สรรเสริญ ได้สุข ไม่ได้
ทุกวันนี้การละเล่นหลายอย่างกลายเป็น
แก่นสารชีวิตของคนจำนวนมากเหลือเกิน
ไปยินดี ไปพอใจกับสิ่งกระตุ้นประสาททั้งหลาย
โดยเข้าใจว่า ความสุขอยู่ที่การกระตุ้นประสาท อยู่ที่ความตื่นเต้น
ทั้งๆ ที่ผู้ที่แสวงหาความตื่นเต้นอยู่ตลอดเวลานั้น
ย่อมประสบกับความเบื่อหน่ายเป็นธรรมดา
เพราะความเบื่อหน่ายและความเซ็ง
เป็นเงาตามตัวของความตื่นเต้น

๑๐๓

ความสุขของนักปฏิบัติไม่ได้มองเห็นได้ง่าย ๆ
เหมือนความสุขของคนทั่วไป
ความสุขจากการทำความดี
ความสุขจากความไม่ประมาท
ความสุขจากการประพฤติปฏิบัติเป็นความสุขที่ละเอียด
และเมื่อเราตั้งอกตั้งใจปฏิบัติ เราจะเริ่มเห็นว่า
การจะได้ความสุขที่ละเอียดนั้น
เราต้องยอมสละความสุขที่หยาบเสียก่อน
จะเอาทั้งความสุขหยาบและความสุขละเอียดพร้อมกันไม่ได้
เพราะมันขัดกัน

เพื่อนนอก เพื่อนใน

หน้า ๖๔

ที่พึ่งที่แท้จริง

ขอให้ถามตัวเองว่า ความสุขทั้งหลายที่เราเคยเสวย
เดี๋ยวนี้มันอยู่ตรงไหน มันอยู่ที่ไหน
ถ้าเกิดมีปัญหาชีวิตขึ้นมาเดี๋ยวนี้ เราเดือดร้อนวุ่นวาย
ความสุขที่เราเคยเสวยมาในอดีตช่วยเราได้ไหม
แม้ว่าเราจะพึ่งมันได้เป็นบางครั้งบางคราว
แต่ว่าถึงที่สุดแล้ว มันก็จะหนีจากเราไป
มันเป็นที่พึ่งของเราไม่ได้หรอก
มันจะพลัดพรากจากเราไป เพราะมันเป็นสังขารทั้งหมด
(สังขาร หมายถึงสิ่งที่ปรุงแต่ง มีเกิด มีดับ)

เพราะฉะนั้นเราต้องเอา
พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เป็นที่พึ่ง
เราพึ่งพระรัตนตรัยได้ตลอดชีวิตโดยไม่ต้องสงสัย
แต่ที่พึ่งนอกจากนั้น เป็นที่พึ่งที่ทรยศ
จะช่วยเราจริงๆ ไม่ได้
เราจึงควรปฏิบัติเพื่อบรรลุสิ่งที่เรียกว่า 'วิสังขาร'
อยู่เหนือ ความเกิด ความแก่ ความเจ็บ ความตาย

เพื่อนนอก เพื่อนใน

หน้า ๖๓

บุญ เครื่องชำระสันดาน

ปัญหาทั้งหลายที่เกิดขึ้นในชีวิต
มันเกิดจากจิตใจ เกิดจากอวิชชา ตัณหา
ไม่ว่าปัญหาส่วนตัว ปัญหาครอบครัว
ปัญหาสังคม ปัญหาชุมชน หรือว่า
ปัญหาระหว่างประเทศ สาเหตุสำคัญมันก็
อยู่ที่อวิชชา อยู่ที่ตัณหา อยู่ที่กิเลสของคน

การที่เรามาปฏิบัติธรรมคือ การแก้ปัญหาโลกที่ต้นเหตุ
จึงเป็นบุญอย่างยิ่ง บุญคือ เครื่องชำระสันดาน
การชำระสันดานนั้นย่อมนำไปสู่ความสุข
การให้ทานเป็นบุญ เพราะเป็นเรื่องการชำระความตระหนี่
เป็นการชำระความยึดติดในวัตถุสิ่งของ ว่าเป็นเรา เป็นของเรา
ส่วนการรักษาศีลก็เป็นการทำบุญ
ข้อนี้ชาวพุทธส่วนมากจะมองข้าม
การรักษาศีลห้าเป็นการทำบุญ งดเว้นจากการฆ่าสัตว์
เพียงแค่ระมัดระวังสิ่งที่ทำ คำที่พูด
สำรวมในการแสดงออกทางกาย วาจา นี่ได้บุญ
เพราะเป็นการชำระกิเลสที่จะทำ ที่จะพูด
ในสิ่งที่เบียดเบียนตน เบียดเบียนคนอื่น
ส่วนการทำสมาธิหรือการฝึกจิตนั้นนับว่าเป็นบุญอย่างยิ่ง
เพราะว่าเป็นการแก้ที่ต้นเหตุ
ช่วยชำระนิสัยสันดานหยาบต่าง ๆ
จึงเป็นการสร้างบุญ สร้างกุศลที่ยิ่งใหญ่

คลายปม ๑

หน้า ๑๔๐

รู้จักจุดอ่อน

จุดอ่อนของพุทธศาสนาในเมืองไทยทุกวันนี้คือ
เราเน้นเรื่องของการทำทานมากเกินไปหรือเปล่า
เน้นจนละเลยในการเสริมสร้างสัมมาทิฐิ
คือแนวการมองความหมายของชีวิตและโลก
ความเข้าใจในเป้าหมายชีวิตของมนุษย์
ความหมายของคำว่า ดี ชั่ว บุญ บาป
ความเข้าใจว่า อะไรคือพฤติกรรมที่นักปราชญ์สรรเสริญ
อะไรคือพฤติกรรมที่ผู้รู้ตำหนิ และที่สำคัญอย่างยิ่งคือ
ความเข้าใจในเรื่องความสุขและความทุกข์
ซึ่งทุกวันนี้ ความเข้าใจของคนทั่วไปต่อเรื่องเหล่านี้ค่อนข้างพร่ามัว
ยึดอยู่เพียงแค่การให้ทาน และขาดการใช้ประโยชน์จากปัญญา
อันลึกซึ้งของพระพุทธศาสนา เพื่อพัฒนาชีวิตตัวเอง
พัฒนาครอบครัว พัฒนาสังคมในทางที่สอดคล้องกับหลักพุทธ

ในเบื้องต้น หนทางปฏิบัติให้ถึง
ความดับทุกข์ เสวยสุขที่แท้จริงนั้น
เริ่มด้วยทิฐิระดับความเชื่อถือ ค่านิยม แนวคิดซึ่ง
หนึ่ง ไม่นำไปสู่การเบียดเบียนตนหรือผู้อื่น
เช่น กินเพื่ออยู่ ไม่ใช่อยู่เพื่อกิน
ถือการรักษาศีลห้าเป็นมาตรฐานชีวิต
สอง ลงรอยกับความจริงของธรรมชาติ
เช่น เรามีกรรมเป็นของๆ ตน
การละกิเลสนำสุขมาให้ การพ้นทุกข์ไม่พ้นสมัย
สำหรับผู้ปฏิบัติใหม่ๆ ท่านจึงเน้นการปรับทิฐิ
ให้สอดคล้องกับความดีและความจริง

สุขเป็น ก็เป็นสุข

หน้า ๙

เหนื่อยหน่ายกายนี้

ร่างกายนี่มันเนรคุณเหลือเกิน มันต้องการอะไร เราก็ให้ทุกอย่าง
มันต้องการอาหาร เราก็อุตส่าห์ไปหาอาหารให้มันกิน
มันเหนื่อย เราก็ให้มันพักผ่อน
มันร้อน มันเย็น เราก็ปรนนิบัติเต็มที่
มันป่วย มันไม่สบาย เราก็หายามาให้มันกิน
ให้ทุกสิ่งทุกอย่างแล้ว แต่มันกลับตอบแทนเราด้วย
ความแก่ ความเจ็บ ความตาย
ไม่ใช่เฉพาะคนแก่เท่านั้นที่ตาย
คนอายุ ๑ ขวบ ๒ ขวบ ก็ยังตายได้
๕, ๑๐, ๑๕, ๒๐, ๓๐, ๔๐, ๕๐ ตายทั้งนั้น
ตายที่บ้านก็มี ที่โรงพยาบาลก็มี ที่ทำงานก็มี
ที่สนามกีฬาก็มี ไม่มีที่ไหนในโลกปลอดภัย
เหมือนมีทุ่นระเบิดรอบตัวเราอยู่เสมอ
ชีวิตของเรานี้พร้อมที่จะแตกสลายเมื่อไรก็ได้
เพราะมันเป็นของเปราะ บอบบาง
เป็นของที่เราไว้ใจไม่ได้เลย

๑๑๑

แม้ร่างกายนี้เป็นสิ่งที่น่าเบื่อหน่ายจริงๆ
แต่ยังไงๆ เราก็ต้องรักษาไว้ให้ดีเพราะ
เป็นพาหนะที่เราต้องใช้ในการแสวงหาสัจธรรม
ถ้าหากว่าเราเบื่อที่จะต้องเกิด แก่ เจ็บ ตาย
อย่างซ้ำๆ ซากๆ เราต้องประพฤติปฏิบัติธรรม
เราต้องใช้กาย ใจนี้เป็นที่ตั้งของการปฏิบัติ
ศึกษาให้รู้ความจริงในการดับกิเลส
ความทุกข์ก็อยู่ที่นี่ ความสุขก็อยู่ที่นี่
เราก็ต้องปฏิบัติ ไม่ปฏิบัติไม่ได้

สุขเป็น ก็เป็นสุข

หน้า ๓๐

ขันธ์เบา เจ้าของหนัก

เราแบกขันธ์ของเราไว้
แบกกาย แบกใจ ของเราไว้
ว่าเป็นเรา เป็นของเรา
ยิ่งแบกก็ยิ่งหนัก
หนักจนกระทั่งเรียกว่า หนักแผ่นดิน
คนหนักแผ่นดินมีมากขึ้นทุกวัน

๑๑๓

รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ
ปัญจขันธ์นี้เป็นของธรรมชาติ ไม่ใช่ของเรา
ใครเป็นผู้เสวยอารมณ์ ใครเป็นผู้รู้สึกสุข
รู้สึกทุกข์ รู้สึกเฉยๆ เวทนานั่นแหละเป็นผู้รู้สึก
ใครเป็นผู้จำได้หมายรู้ สัญญาขันธ์นั่นแหละเป็นผู้จำได้หมายรู้
ใครเป็นผู้คิดดี คิดชั่ว สังขารนั่นแหละเป็นผู้คิด
ใครเป็นผู้รับรู้ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์
วิญญาณขันธ์ นั่นแหละเป็นผู้รับรู้
ถ้าเราเห็นอย่างนี้แล้ว เรียกว่า สลัดคืน
คืนให้เจ้าของที่แท้จริงคือ ธรรมชาติ
ในที่สุดเมื่อเราปล่อยวางได้ เราก็จะเบา
เราจะเป็นคนเบาแผ่นดิน
เป็นคนที่ไม่มีน้ำหนักเลย

เพื่อนนอก เพื่อนใน

หน้า ๖๕

น่าขันนะ ขันธ์เรา

คำว่า 'เรา' หมายถึงอะไร
และสังเกตว่าเมื่อจะใช้คำว่า 'เรา' นี้
เราหมายถึงหลายสิ่งหลายอย่าง
เราเมื่อย เราหิวข้าว
เรามีความสุข เราปวดร้าวใจ
เราจำได้ เราจำไม่ได้
เราคิดว่า เราชอบ เราไม่ชอบ
เราเห็นแล้ว เราได้ยินแล้ว
นี่คำว่า 'เรา' ไม่เปลี่ยนแปลง
แต่สิ่งที่เราหมายถึง เปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา

ถ้าเราดูดีๆ จะเห็นว่า
'เรา' หมายถึง สิ่งที่ท่านเรียกว่า 'ขันธ์'
เราหิวข้าว หมายถึงว่า ร่างกายหิวข้าว
เรามีความสุข หมายถึงว่า สุขเวทนาเกิดขึ้นแล้ว
เราจำได้ หมายความว่า ความจำได้เกิดขึ้นแล้ว
เราชอบ หมายความว่า ความชอบเกิดขึ้นแล้ว
เราเห็นหรือว่าเราได้ยิน ก็เป็นวิญญาณ
นี่ปัญญามันเกิดขึ้นจากการพิจารณาตรงนี้

เพื่อนนอก เพื่อนใน

หน้า ๓๐

ปกติแล้วจิตใจมันท่องเที่ยวไปเรื่อยๆ
อยู่ในอดีตบ้าง อยู่ในอนาคตบ้าง
ไม่ค่อยจะอยู่ในปัจจุบัน ในโลกของความเป็นจริง
เราไม่ค่อยรู้จักกับความเป็นจริง หรือโลกที่เป็นจริง
เพราะจิตใจไม่ได้อยู่ในอำนาจ
พลังจิตของเราจึงกระจัดกระจาย

มันไม่ได้เกิดเพราะดวงไม่ดี หรือเพราะกรรมเก่า
แต่เกิดจากความคิดผิดและความยึดมั่นถือมั่นของเราต่างหาก
และเป็นสิ่งที่เราแก้ไขได้ด้วยการฝึกอบรม
หนึ่ง ด้วยศีล การระมัดระวังในการพูด การกระทำ
สอง ด้วยการฝึกจิตใจให้อยู่กับอารมณ์กรรมฐานอย่างแน่วแน่
ทำให้พลังจิตมารวมอยู่ที่จุดเดียว
เมื่อจิตใจมีอำนาจด้วยพลังของศีลและสมาธิ
มันจะสว่างไสวขึ้นมา
การมองอะไรหรือจะน้อมจิตไปพิจารณาอะไรจะง่ายขึ้น
สาม คือปัญญา
ที่จะเห็นสิ่งต่าง ๆ ตามความเป็นจริงก็มีโอกาสเกิดขึ้น
เมื่อเราใช้ปัญญา เราเห็นตัวเองและเข้าใจเรื่องกิเลสแล้ว
เราจะเห็นว่า ความทุกข์หลาย ๆ อย่างในชีวิตเรานี้ไม่จำเป็นเลย

ไฮเทค ไฮทุกข์

หน้า ๓๘

ภาวนาแบบบูรณาการ

ในระบบการศึกษาทั่วไป การพัฒนาด้านในจะไม่ค่อยเป็นระบบ
ถึงแม้ทุกโรงเรียน ผู้บริหารหรือผู้ปกครองทุกคนจะยอมรับว่า
ถ้าเด็กมีความอดทน เป็นคนดี มีความกตัญญู
เด็กเป็นอย่างนั้น อย่างนี้ก็ดี
แต่วิธีปลูกฝังสิ่งที่ดีงามเหล่านั้นให้เกิดมีขึ้นในจิตใจของเด็ก
ยังไม่ค่อยจะชัดเจน มันกระท่อนกระแท่น
ขึ้นกับคุณภาพของครูบ้าง ขึ้นอยู่กับสิ่งแวดล้อมบ้าง
มันไม่เป็นระบบ

พุทธศาสนามีการพัฒนาที่เป็นระบบที่ชัดเจนที่สุด
และเราถือว่าผู้ตั้งระบบนี้คือ องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า
เป็นผู้ที่มีปัญญายอดเยี่ยมที่สุดในประวัติศาสตร์ของมนุษย์
ทรงแสดงกรอบของการพัฒนา ๔ ด้าน
เป็นกรอบใหญ่ที่ครอบคลุมครบทุกมิติ
กรอบนี้เราเรียกว่า ภาวนา ๔ ได้แก่
กายภาวนา ศีลภาวนา
จิตตภาวนา และปัญญาภาวนา

นักคิด นักภาวนา

นักคิด คิดเป็น
แต่ไม่รู้เท่าทันความคิดของตนเอง

๑๒๑

นักภาวนา คิดเป็น
และรู้เท่าทันความคิดของตนเองไปด้วย

สบาย สบาย สไตล์พุทธ

หน้า ๑๓

ยืดหยุ่น ไม่ขุ่นแข็ง

ในแต่ละฉากของชีวิต แต่ละหน้าที่
สิ่งที่เราควรทำ ควรพูด ควรคิด ก็แตกต่างกันไป
ถ้าเรามีแผนการที่สำเร็จรูปและตายตัวว่า
จะต้องเป็นอย่างนั้นให้ได้ จะต้องเป็นอย่างนี้ให้ได้
มันไม่ยืดหยุ่น มันแข็งกระด้าง
ทำให้เราไม่สามารถปรับตัวให้เหมาะสมกับ
เหตุการณ์และสถานการณ์ที่เกิดขึ้น

ผู้ที่มีสติ ไม่ยึดมั่นถือมั่นในสิ่งใดว่า ต้องเป็นอย่างนั้นให้ได้
พร้อมที่จะยอมรับความจริงอยู่เสมอ
พร้อมที่จะปรับตัวเพื่อทำในสิ่งที่ถูกต้อง
พูดสิ่งที่ถูกต้อง คิดในสิ่งที่ถูกต้องอยู่เสมอ
ชีวิตเราจะราบรื่น เราก็จะมีความสม่ำเสมอ
มีความสงบ

ไม่ธรรม ก็ อธรรม

เพราะเราเกิดเป็นมนุษย์แล้ว เราอยู่เฉยๆ ไม่ได้
จำเป็นต้องมีการกระทำด้วยกาย วาจา ใจ ตลอดเวลา
การกระทำที่ประกอบด้วยเจตนาท่านเรียกว่า 'กรรม'
และกรรมย่อมมีผลเสมอ กรรมดีมีผลดี กรรมชั่วมีผลชั่ว
ไม่ปฏิบัติธรรมก็ย่อมปฏิบัติสิ่งที่ไม่ใช่ธรรม
คือ สิ่งที่เป็นอธรรม

ผู้ฉลาดจะต้องสนใจการสร้างกรรมของตนเอง
และพยายามกำกับการสร้างกรรมของตนนั้น
ให้เป็นไปในทางที่สร้างสรรค์
เพราะฉะนั้น การปฏิบัติจึงไม่ใช่แค่
การนั่งสมาธิหรือเดินจงกรมเท่านั้น

หัวใจของการปฏิบัติอยู่ที่การพยายามอยู่กับตัวเองในปัจจุบัน
ความพยายามที่จะทำหน้าที่ของตนโดยไม่ทุกข์
และไม่สร้างความทุกข์ ความเดือดร้อนให้คนอื่น
ทั้งแก่ผู้ที่เกิดแล้วและยังไม่เกิด
การฝึกปฏิบัติควรมองชีวิตเป็นการท้าท้ายว่า
ทำอย่างไรจะได้ทำหน้าที่ของเราโดยไม่เป็นทุกข์
ทำอย่างไรจึงจะไม่ให้การทำหน้าที่ของเราเสียความสมดุลของจิต
ทำอย่างไรจึงจะอยู่ด้วยสติปัญญา
ท่ามกลางคนไม่มีสติ ไม่มีปัญญา
ทำอย่างไรเราจึงจะดำรงชีวิตอย่างไม่เห็นแก่ตัว
ท่ามกลางสังคมที่เห็นแก่ตัว
ทำอย่างไรเราจึงจะได้เข้าถึงความเป็นปกติ
ท่ามกลางสังคมที่พอใจและยินดีในความไม่ปกติ

ชีวิตคือการท้าทาย

หน้า ๑๗ - ๑๘

ปฏิบัติ เป็นเหตุให้พร้อม

ยังไม่พร้อม ก็ต้องปฏิบัติ
ไม่ใช่ว่า รอให้พร้อมก่อน จึงจะปฏิบัติ
ถ้าเป็นอย่างนั้น ก็เหมือนกับว่า
ต้องหายจากโรคก่อน จึงไปหาหมอ
ต้องหายป่วยก่อน จึงจะทานยา

๑๒๗

เรามักสับสนเรื่องเหตุ เรื่องผล อยู่บ่อย ๆ
การปฏิบัติเป็นเหตุให้พร้อม
ไม่ใช่ความพร้อมเป็นเหตุให้ปฏิบัติ
ทะเลมีคลื่น ชีวิตก็ต้องมีปัญหา
การปฏิบัติก็ตั้งอยู่ตรงจุดนี้ ตรงจุดที่มีปัญหา
เพื่อเราจะได้พ้น จะได้รู้จักปล่อยวาง
ได้เข้าถึงสิ่งประเสริฐที่คนทั่วไปไม่มีโอกาสเข้าถึง

ปัจจุบันสดใส

หน้า ๓๐

ถูกหลักปฏิบัติ

พระพุทธองค์ตรัสว่า การปฏิบัติไม่ได้ขึ้นอยู่กับ
การอ้อนวอนสิ่งศักดิ์สิทธิ์ หรือ
การตั้งความปรารถนาไว้อย่างแรงกล้า
เช่น ขอให้เราได้พ้นจากความทุกข์
ขอให้เราได้พ้นจากความยึดมั่นถือมั่นต่าง ๆ
ท่านว่าการขออย่างนี้คงไม่ได้ผล
พระพุทธองค์ทรงสอนว่า มันอยู่ที่การปฏิบัติที่ถูกหลัก
ถ้าเราปฏิบัติไม่ถูกหลัก ยังหลงใหลอยู่กับ
รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ
ยังปล่อยจิตให้วิ่งตามอารมณ์อยู่ตลอดเวลา
เป็นผู้ที่หลงอารมณ์อยู่ตลอดเวลา
ถึงเราจะปรารถนาแรงกล้าอย่างไร
มันก็ไม่ได้ผล

อักษรส่อสาร

หน้า ๒ - ๓

๑๒๙

ถ้าเราอยากจะพ้นทุกข์หรืออยากจะทำจิตใจของเราให้สงบ
เราต้องปฏิบัติให้ถูกหลัก เราต้องเป็นผู้มีศีลธรรมเป็นฐาน
ต้องมีสัมมาทิฐิ ความเห็นชอบ
ต้องมีสติความระลึกได้
ต้องมีสัมปชัญญะ ความรู้ตัว
ต้องมีความเพียรพยายามที่จะละเลิกนิสัยที่ไม่ดี
ป้องกันจิตใจ ไม่ให้สิ่งไม่ดีไม่งามเกิดขึ้น
พยายามทำสิ่งดีงามที่ยังไม่เกิด ให้เกิดขึ้น
และเพียรรักษาสิ่งดีๆ ที่เกิดขึ้นแล้วให้ดียิ่งๆ ขึ้นไป
มันไม่ได้อยู่แค่การตั้งความปรารถนา

วิปริตที่ผิดแผ่

ทุกวันนี้ปรากฏว่า มีชาวพุทธมากมายที่ถือว่า
ความร่ำรวย การมีอำนาจ ชื่อเสียง ยศฐาบรรดาศักดิ์
ความพรั่งพร้อมด้วยวัตถุ คือยอดความสุขของฆราวาส
ความคิดอย่างนี้ท่านเรียกว่า มิจฉาทิฐิ
เพราะจะเป็นเหตุของการประพฤติที่เป็นพิษเป็นภัย
ต่อตนเอง ต่อสังคม และต่อสิ่งแวดล้อม
สังคมใดที่เต็มไปด้วยความฟุ่มเฟือยฟุ้งเฟ้อ
นิยมการอวดฐานะ บ้ายี่ห้อ
ให้เกียรติคนรวยโดยไม่สนใจว่า รวยมาได้อย่างไร
สังคมที่ถือว่าการเป็นเจ้าคนนายคนคือ
การประสบความสำเร็จในชีวิตเรียบร้อยแล้ว
หรือถือว่าผู้เป็นใหญ่เป็นโต
ไม่ต้องปฏิบัติตามกฎของสังคมเหมือนคนธรรมดา
สิ่งเหล่านี้ล้วนแสดงอาการของ
สังคมที่วิปริตทางทิฐิคือ คิดผิดทั้งสิ้น

ความรู้ความเข้าใจอันถูกต้องในเป้าหมายของชีวิต
และวิธีการที่จะเข้าถึงเป้าหมายนั้น
พระพุทธองค์ทรงเรียกว่า สัมมาทิฐิ
หนทางปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ เสวยสุขที่แท้จริง
เริ่มด้วยทิฐิระดับความเชื่อถือ ค่านิยม แนวความคิดซึ่ง
หนึ่ง ไม่นำไปสู่การเบียดเบียนตนหรือผู้อื่น
และสอง ลงรอยกับความเป็นจริงของธรรมชาติ
สำหรับผู้ปฏิบัติใหม่ๆ
ท่านจึงเน้นในการปรับทิฐิให้สอดคล้องกับ
ความดีและความจริง

คำพระชำระความเชื่อ

เราขาดสัมมาทิฐิข้อเดียว
ปฏิบัติเท่าไหร่ เราอาจจะไม่ได้ผล
หลวงพ่อชาบอกว่า
เหมือนกับการจับปลาในหนองที่ไม่มีปลา
จะขยันหมั่นเพียรเท่าไหร่ ถ้าไม่มีปลาอยู่ในที่นั้น
ความเพียรก็จะเป็นหมัน

๑๓๓

การทำทิฐิคือความเห็นให้ตรง
หมายถึง การสั่งสมสัมมาทิฐิ
ซึ่งต้องอาศัยการค่อยๆ ล้างความเชื่อเก่า
ล้างความคิดเห็นเก่า ล้างค่านิยม ทัศนคติ
ล้างท่าทีต่อชีวิตและโลก
ที่ยังประกอบด้วยกิเลสตัณหาออกจากจิตใจ
แล้วย้อมใหม่ด้วยสิ่งที่เกื้อกูลต่อการพ้นทุกข์
ฝึกหยิบใช้คำสั่งสอนของพระพุทธองค์
ในลักษณะที่เป็นเครื่องมือ พิจารณาชีวิตของตน
ใช้แก้ปัญหาที่เกิดขึ้นเพื่อสร้าง
ประโยชน์ตน และประโยชน์คนอื่นให้สมบูรณ์

กระโถน กระถาง

หน้า ๑๐๔

ปฏิบัติ ให้ชัดที่เรา

นักปฏิบัติหลายคนเข้าใจว่า
การปฏิบัติธรรม
คือการปลีกวิเวกไปอยู่ในวัด
หรือในสถานที่วิเวกต่างๆ
นั่นแสดงว่า ยังไม่เข้าใจความหมายของธรรมะ
และยังไม่เข้าใจความหมายของการปฏิบัติธรรม

การปฏิบัติธรรม
คือการปฏิบัติทั้งในเรื่องของกาย พฤติกรรม
เรื่องวาจา และเรื่องใจ
ไม่มีที่ไหนที่เราปฏิบัติไม่ได้
เพราะการปฏิบัติไม่ได้อยู่ที่อิริยาบถ
นั่ง เดิน หลับตา หรือลืมตาเท่านั้น
แต่มันอยู่ที่ว่า เราทำอะไรอยู่
เราพูดอะไรอยู่ เราคิดอะไรอยู่
นี่คือเรื่องศาสนา
ซึ่งไม่ได้ขึ้นกับสถานที่แห่งใดแห่งหนึ่ง
แต่เป็นเรื่องที่ต้องพิจารณาภายในตัวเรา

ท้าทาย พายทวน

การที่ได้เข้าใกล้ครูบาอาจารย์เพียงอย่างเดียว
ยังไม่เพียงพอที่จะช่วยให้จิตใจของเราสูงขึ้นมาได้
มันอยู่ที่เราเองแต่ละคน
ท่านเป็นเพียงผู้ชี้บอก ครูบาอาจารย์ยกเอาเรือมาให้
เราต้องเป็นผู้พายเรือ ท่านไม่พายให้เรา

๑๓๗

ตัวเราเองต้องเป็นผู้พายเรือทวนกระแส
ต้องทวนกระแสความอยาก ความเห็นแก่ตัวของกิเลส
ด้วยการมองว่า เป็นการท้าทาย
เป็นสิ่งที่ทำให้ชีวิตมีรสชาติ ให้ชีวิตมีความหมาย
มองการปฏิบัติเหมือนกีฬา
ทุกครั้งที่เราแพ้กิเลส ก็เหมือนเราเสียคะแนน
ทุกครั้งที่เราชนะกิเลส ก็เหมือนเราได้คะแนน
อย่างนี้ชีวิตประจำวันก็กลายเป็นเรื่องสนุกดี
สนุกด้วยธรรม

เพื่อนนอก เพื่อนใน

หน้า ๕๔

ยอมรับ แก้ไข ค่อยไปด้วยกัน

เริ่มแรกก็ย่อมมีการล้มลุกคลุกคลานเป็นธรรมดา
ก็อย่าไปถือว่า การที่เราประสบปัญหาในการปฏิบัติ
แปลว่าเราไม่เก่ง เราทำไม่ถูก
หรือว่าเทคนิคที่เรากำลังใช้อยู่นั้นไม่ถูกกับจริตนิสัย
อันนี้ก็ไม่ใช่อย่างนั้น
แม้ว่าเราจะใช้วิธีปฏิบัติวิธีใดก็ตาม
จะหลีกเลี่ยงนิวรณ์หรือปัญหานี้ไปไม่ได้

๑๓๙

การมีปัญหาเป็นความจริง เป็นสัจธรรม
แต่การมีปัญญาพื้นฐานนี้สำคัญมาก
คือต้องรู้ว่า สิ่งใดเป็นสิ่งที่เราต้องแก้ไข
สิ่งใดเป็นสิ่งที่เราต้องยอมรับ
อันนี้คือสัมมาทิฐิในระดับหนึ่ง
เพราะถ้าเราหลงยอมรับในสิ่งที่ควรแก้ไข
และไปแก้ไขในสิ่งที่ควรยอมรับ
การปฏิบัติของเราคงเป็นหมัน
เราก็ไม่ได้ก้าวหน้า
ในที่สุดก็ท้อใจ
ล้มเลิกการปฏิบัติ

เพื่อนนอก เพื่อนใน

หน้า ๔๑

ราบรื่นเพราะไม่ฝืนความจริง

ชีวิตของเรายุ่งไหม แล้วทำอย่างไรมันจึงไม่ยุ่ง
คือมันต้องมีของยุ่งๆ อยู่รอบตัวเป็นธรรมดา
ถึงแม้มันมายุ่งกับเรา เราก็ไม่ต้องไปยุ่งกับมัน
ไม่ใช่ว่าไปประสบกับสิ่งที่น่ารัก
น่าชอบใจแล้ว ก็ดีใจ หัวเราะ
แต่พอประสบกับสิ่งที่ไม่น่าปรารถนา ก็ร้องไห้
อย่างนี้ชีวิตของเราก็ขรุขระไม่มีที่สิ้นสุด

๑๔๑

ความราบรื่นจะเกิดขึ้น
ถ้าหากเราพร้อมที่จะเผชิญความจริงอยู่เสมอ
ถ้าจิตใจของเรามีสติ มีความรู้ตัวอยู่ว่า
เดี๋ยวนี้จิตใจของเราอยู่ในสภาพเช่นไร
เป็นบุญไหม เป็นบาปไหม
เป็นกุศลไหม เป็นอกุศลไหม
มันจะป้องกันตัวได้
เราถือว่าทุกสิ่งทุกอย่างที่มากระทบนั้น
เป็นการท้าทายสติปัญญาของเรา
มองชีวิตเป็นการท้าทาย

เพื่อนนอก เพื่อนใน

หน้า ๓๒

บวชแก้ขัด หรือ บวชขัดเกลา

มันสบายตรงไหน
มันมักจะประมาทตรงนั้น

นักปฏิบัติที่แท้ไม่ได้บวชแก้ขัด
แต่บวชเพื่อขัดต่างหาก เพื่อขัดเกลากิเลส
มันต้องมีการขัด ต้องมีการฝืน
เมื่อเราเกิดความรู้สึกขลุกขลัก รู้สึกตะเกียกตะกาย
ล้มลุกคลุกคลาน ก็ไม่เป็นไร
อันนี้เป็นเครื่องชี้ให้เราเห็นว่า การปฏิบัติต้องเป็นอย่างนี้
มันต้องปวด มันต้องเจ็บ มันต้องลำบาก
อย่างภาษิตทางอีสานที่ว่า
“มักง่ายได้ยาก ลำบากได้ดี”

เพื่อนนอก เพื่อนใน

หน้า ๙๐

วิ่งตามเงาตัวเอง

ทำงานมากเกินไป เพราะอะไร เพราะอยากได้เงิน
อยากได้เงินมากๆ เพื่ออะไร
เพื่อจะได้มีความสุขใช่ไหม
ถ้าอย่างนั้นก็เท่ากับว่า กำลังทำตัวเองให้เป็นทุกข์
เพื่อจะได้สุขใช่ไหม มันขัดกันอยู่ในตัว
ทำให้ตัวเองเป็นทุกข์ทุกวัน เพื่อหวังความสุข
แต่ความสุขที่ปรารถนาหรือที่หวังนั้น ก็ยังไม่ได้สักที
เหมือนคนวิ่งตามเงาตัวเอง เพื่อหวังจะได้ความร่มเย็น
แต่ถึงจะวิ่งเร็วสักเท่าไร ก็ตามมันไม่ทันสักที

อาตมาเชื่อว่า ชาวพุทธผู้ได้รับการศึกษาแนวพุทธ
น่าจะเป็นชาวพุทธที่มีความรับผิดชอบต่อส่วนรวม
เพราะมีฉันทะในการสร้างประโยชน์ สร้างความสุข
ชนะความเห็นแก่ตัว รู้จักความหมายของคำว่า 'พอ'
ก็สามารถมีความสุขได้โดยไม่ต้องฟุ้งเฟ้อ
แต่ความพอของแต่ละคนก็ไม่เหมือนกัน
และไม่มีมาตรฐานตายตัวว่า
อย่างนั้นไม่ได้นะ ต้องอย่างนี้ อย่างนี้ไม่ใช่
แล้วแต่ว่าแต่ละคนจะหาความพอดีสำหรับตัวเอง
แต่ที่เราต้องการก็คือ ให้เป็นคนสุขง่าย ทุกข์ยาก

สิ่งดีที่สุดสำหรับลูก

หน้า ๒๗

อยากก้าวหน้า ต้องกล้าละส่วนเกิน

ทุกวันนี้เราปล่อยให้ชีวิตของเรายุ่งเหยิงเหลือเกิน
เมื่อชีวิตพัลวัน โอกาสที่จะซาบซึ้งในธรรม มันก็เป็นไปได้ยาก
สิ่งที่เป็นปฏิปักษ์ เป็นอุปสรรคต่อธรรม มีสองอย่างคือ
ประการหนึ่งคือความชั่ว หรือสิ่งที่เป็นบาป เป็นอกุศลอย่างชัดเจน
ซึ่งผู้มีศรัทธาในธรรมส่วนมากกลัวและพยายามห่างไกล
ประการที่สอง อันตรายเหมือนกัน แต่ละเอียดกว่า
และมักชวนให้เราประมาทนั้นคือ สิ่งที่เป็นกลางๆ
ถ้าจะถามว่าชั่วไหม ก็ไม่ชั่ว
แต่ว่าเป็นสิ่งที่กินเวลา หรือเสียเวลา
หรือว่าบั่นทอนกำลังใจที่จะทุ่มเทกับสิ่งที่ดีงาม
เหตุที่เราประมาท ที่เราไม่ยอมละในสิ่งเหล่านี้
ก็เพราะไม่ใช่สิ่งที่น่าเกลียดหรือน่ากลัว
อย่างไรก็ตามเราถือว่าเป็นโทษ

ไม่เก่า ไม่ใหม่ ไม่ไทย ไม่เทศ

หน้า ๑๕ - ๑๖

๑๔๗

ผู้ที่ต้องการก้าวหน้าในธรรมอย่างแท้จริงจึงต้องกล้า
ไม่ใช่ว่าเพียงแต่ละสิ่งที่เป็นบาป เป็นกรรม
แต่ต้องคอยละสิ่งที่เป็นส่วนเกินในชีวิตด้วย
เราต้องมุ่งต่อชีวิตที่เรียบง่าย

ไม่เก่า ไม่ใหม่ ไม่ไทย ไม่เทศ

หน้า ๑๕ - ๑๖

ประสบยาก ฝากประสบการณ์

เรื่องการปฏิบัติ พูดไม่ยาก อ่านหนังสือแล้วรู้สึกง่าย ๆ
ฟังเทศน์ ฟังธรรมก็ไม่น่าจะยาก เทศน์ให้เพื่อฟังก็ยิ่งง่าย
แต่การที่จะทำจริง ๆ ยากมาก
แล้วสิ่งใดยากมักจะชวนให้เราเสียกำลังใจ

ใครที่รู้สึกท้อถอยกับความยากลำบาก
จึงควรฝึกให้เห็นว่า ตรงที่มันยาก นั่นแหละเป็นเรื่องสนุก
สิ่งที่ยากลำบากเป็นการท้าทายนั้น เป็นสิ่งที่มีคุณค่าแก่เรา
แล้วที่มันยาก ไม่ใช่ยากที่เราคนเดียว
แต่มันยากสำหรับทุกคน
อาตมาก็ยาก ครูบาอาจารย์ของอาตมาก็ยาก
ที่มันง่าย ราบรื่น ไม่มีปัญหาขัดข้องอะไรเลยนั้น เกือบจะไม่มี
และถ้าราบรื่นมาก
ต่อไปอาจจะเป็นอาจารย์สอนคนอื่นไม่ค่อยเป็น
เพราะไม่เคยมีประสบการณ์กับปัญหาที่ลูกศิษย์กำลังเผชิญอยู่
ฉะนั้น เมื่อเจอปัญหาที่หนักหนา
ก็ควรปลอบใจตนเองว่า เป็นประสบการณ์ที่ดี มีประโยชน์
พอผ่านพ้นไปแล้ว เราจะได้มีความรู้ที่ดี
สามารถแบ่งปันให้แก่เพื่อนมนุษย์
เขาจะได้ไม่ต้องยากลำบากมากเหมือนเรา

ชีวิตคือการท้าทาย

หน้า ๑๑

ชีวิตคณิตศาสตร์

หลวงพ่อชาท่านเคยบอกว่า
คนเราอยากจะได้แต่บวกกับคูณ
เรื่องลบ เรื่องหารไม่เอา
ถ้าเป็นอย่างนี้ ท่านบอกว่า
ไม่มีทางจบคณิตศาสตร์

มองชีวิตเป็นคณิตศาสตร์
ก็มีบวก มีคูณ มีลบ มีหาร
มันจึงครบวิชาของมัน
เมื่อมองในแง่บวกก็เป็นทางหนึ่ง เป็นการมองในแง่ดี
แต่บางอย่างถ้าเรามองในแง่ไม่ดี ก็จะเป็นประโยชน์เหมือนกัน
เช่น ให้รู้จักมองสิ่งที่เราหลงใหล
สิ่งที่เราชอบมากๆ ในทางลบบ้าง
ยิ่งถ้าหลงใหลมากๆ ก็ไม่ใช่แค่ลบ แต่ให้หารไปบ้าง
ถ้ามันลงตัวที่ศูนย์ก็ยิ่งดี อะไรคูณศูนย์ก็เป็นศูนย์ไป
มีประโยชน์ทั้งทางโลก ทางธรรม
ถ้ามีสติ นี่มันจะอยู่ตรงศูนย์กลาง เพราะสติเราดี
จะโน้มไปทางไหน มันก็ยอม
เหมือนกับเนยที่ออกจากตู้เย็นนานแล้ว
เราจะทาขนมปังก็ได้ จะทาอะไรก็ได้
ทาได้หมด เพราะมันอ่อน
มันมีธรรมชาติที่จะโน้มไปในทางที่เรากำหนด

คลายปม ๒

หน้า ๖๖

จัดสรรวินัย ไม่ใช่จะดีเอง

พระพุทธเจ้าไม่เคยสอนว่า
หน้าที่ชาวพุทธคือ รักษาศีลและนั่งสมาธิให้จิตใจสงบ
และเมื่อจิตใจสงบ ทุกสิ่งทุกอย่างมันจะดีไปเอง
ไม่เคยสอนว่า หน้าที่ของชาวพุทธคือทำใจ
มีอะไรที่ไม่ถูกต้อง มีอะไรที่ไม่สบายใจ ก็ให้ทำใจ
พระพุทธองค์ไม่เคยสอนอย่างนั้น

ท่านสอนหลักพระธรรมวินัย
วินัยเป็นเรื่องการจัดสรรสิ่งแวดล้อม
ให้เอื้อที่สุดต่อความเจริญในธรรม
สำหรับปุถุชนทั่วไป ธรรมชาติของปุถุชนคือ
ทำความชั่วง่ายกว่าทำความดี เพราะฉะนั้น
เราต้องพยายามจัดสรรสิ่งแวดล้อมในสังคม
ให้ชวนทำความดีมากกว่า ยั่วยุให้ทำความชั่ว
มรดกตกทอดที่ชัดเจนที่สุดของพระพุทธเจ้าคือ
พระวินัยซึ่งเป็นวิถีชีวิตในทุกๆ แง่มุมที่ถูกกำหนดโดยพุทธวจนะ
ทำให้เรารู้สึกว่า วิถีชีวิตของสงฆ์
ชีวิตพรหมจรรย์นี้ประเสริฐจริงๆ
เราทำอะไร นั่งอย่างไร พูดอย่างไร วางของอย่างไร
ทุกสิ่งทุกอย่างนั้น ทำเพราะพระพุทธเจ้าบัญญัติไว้
และหลวงพ่อชาท่านก็สอนพวกเราง่ายๆ เช่น
ท่านสอนว่า เรารักษาศีล ศีลรักษาเรา
คำนี้เป็นคำพูดที่ง่ายๆ ฟังง่าย จำง่าย แต่ลึกซึ้ง

เรื่องเรือง เรื่องโรย

หน้า ๑๒

พระธรรมคำสอนไม่โอนอ่อนตามสมัย

ศาสนาบางศาสนามีการปรับปรุง
แก้ไขคำสอนอยู่ทุกยุคทุกสมัย
เพื่อให้คำสอนนั้นเข้ากับความต้องการ
ความเชื่อถือ หรือค่านิยมของสังคม

พุทธศาสนาทำอย่างนั้นไม่ได้
ถ้าสมมติว่า เราเห็นว่ามีคำสอนที่คนไม่เข้าใจ
หรือคนปฏิเสธกันมาก จะสอนว่าทุกวันนี้คนทั่วไปฟัง
เรื่องอนัตตาไม่รู้เรื่อง ขอยกเลิกเสีย
สอนแต่เรื่องอัตตา ตัวตนต่อไป เพราะคนจะชอบ
และอาจจะทำให้เพิ่มจำนวนพุทธศาสนิกชนได้ด้วย
อย่างนี้เราทำไม่ได้ เพราะไม่ว่าเราจะเชื่อหรือไม่เชื่อก็ตาม
จะเข้าใจหรือไม่เข้าใจก็ตาม สิ่งทั้งหลายทั้งปวงย่อมไม่เที่ยง
เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ซึ่งเป็นอย่างนี้มาแต่ไหนแต่ไรแล้ว
และจะเป็นอย่างนี้ไปตลอดกาล
คำสอนของพระพุทธเจ้านั้นผูกพันอยู่กับความจริงของธรรมชาติ
และความจริงของธรรมชาติไม่มีการเปลี่ยนแปลงแม้แต่นิดเดียว
ความจริงของธรรมชาติเมื่อ ๒,๕๐๐ ปีที่แล้วที่ประเทศอินเดีย
และความจริงของธรรมชาติในเมืองไทยสมัยนี้
เป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน ใครเข้าถึงแล้วจะได้ความรู้อันเดียวกัน

ชีวิตคือการท้าทาย

หน้า ๓๘

ประวัติพระอาจารย์ชยสาโร

นามเดิม	ฌอน ชิเวอร์ตัน (Shaun Chiverton)
พ.ศ. ๒๕๐๑	เกิดที่ประเทศอังกฤษ
พ.ศ. ๒๕๒๑	ได้พบกับพระอาจารย์สุเมโธ (พระราชสุเมธาจารย์ วัดอมราวดี ประเทศอังกฤษ) ที่วิหารแฮมสเตด ประเทศอังกฤษ ถือเพศเป็นอนาคาริก (ปะขาว) อยู่กับพระอาจารย์สุเมโธ ๑ พรรษา แล้วเดินทางมาประเทศไทย
พ.ศ. ๒๕๒๒	บรรพชาเป็นสามเณร ที่วัดหนองป่าพง จังหวัดอุบลราชธานี
พ.ศ. ๒๕๒๓	อุปสมบทเป็นพระภิกษุ ที่วัดหนองป่าพง โดยมีพระโพธิญาณเถร (หลวงพ่อชา สุภัทโท) เป็นพระอุปัชฌาย์
พ.ศ. ๒๕๔๐ - ๒๕๔๔	รักษาการเจ้าอาวาส วัดป่านานาชาติ จังหวัดอุบลราชธานี
พ.ศ. ๒๕๔๕ - ปัจจุบัน	พำนัก ณ สถานพำนักสงฆ์ จังหวัดนครราชสีมา

เกียรติคุณและรางวัล

ปริญญาพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิตกิตติมศักดิ์ สาขาวิชาธรรมนิเทศ
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
วันที่ ๒๓ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๕๔

รางวัลการส่งเสริมการศึกษาเพื่อสันติภาพ
มูลนิธิการศึกษาเพื่อสันติภาพ สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต)
วันที่ ๒๒ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๔๙

รางวัลผู้ใช้ภาษาไทยดีเด่น ประจำปี พ.ศ. ๒๕๕๓
โดยกระทรวงวัฒนธรรม

ขยันสร้างเหตุ
ปล่อยวางในผล